J. KRISHNAMURTI

L'HOMME ET SON IMAGE

(Paris, Saanen, 1965)

Saanen Gatherings Committee

J. KRISHNAMURTI

PARIS-SAANEN

1965

J. KRISHNAMURTI

L'HOMME
ET SON IMAGE

PARIS-SAANEN

1965

SAANEN GATHERINGS COMMITTEE
SAANEN O. B. — SUISSE

Traduction de CARLO SUARÈS.

Tous droits de reproduction et de traduction
réservés pour tous pays.
© 1966 Krishnamurti Writings Inc., Ojai, California, U.S.A.

SOMMAIRE

PARIS.

I. 9
II. 23
III. 37
IV. 52
V. 65

SAANEN.

I. 79
II. 91
III. 103
IV. 115
V. 127
VI. 139
VII. 150
VIII. 163
IX. 177
X. 190

PARIS

I

Permettez-moi de parler d'abord quelque peu. Vous me poserez ensuite les questions que susciterait en vous le sujet traité. Vous pourrez m'interroger en français que je comprends assez bien mais que je ne parle pas, malheureusement, très correctement. Vous me permettrez donc de vous répondre en anglais.

Nous traversons la vie en créant des problèmes sans jamais les résoudre, car nous les trouvons si difficiles, si compliqués, et parfois si subtils, que nous les évitons au moyen de mille évasions : la religion, l'alcool, le sexe... Les hommes ont inventé à cet effet tout un réseau d'artifices. Et il me semble qu'à moins de résoudre tous nos problèmes psychologiques, nous serons toujours dans un état de confusion et de misère, et constamment dévorés par un désir de certitude, de stabilité, de sécurité. Il me semble donc nécessaire de résoudre d'abord nos problèmes psychologiques, en vue de résoudre tous nos problèmes humains.

Ceux-ci sont économiques, sociaux, émotionnels, intellectuels et religieux car nous vivons dans différents compartiments séparés les uns des autres, et chaque division, chaque partie, chaque fragment, entraîne son ou ses problèmes particuliers qui, du fait qu'ils proviennent d'une fragmen-

tation de nos esprits, sont naturellement en contradiction les uns avec les autres. Chacun désire se réaliser d'une façon quelconque, soit en développant l'intellect, soit en recherchant une notoriété, soit en créant une œuvre écrite ou peinte, etc..., et ce besoin d'accomplissement particulier contredit toutes les autres formes d'existence. Nous sommes dans le doute et nous cherchons la certitude; nous voulons durer; nous désirons comprendre l'immortalité — cependant la vieillesse nous atteint, et nous nous desséchons émotionnellement, psychologiquement aussi bien que physiquement.

Tout au long de notre vie, quelques grands avantages que nous donnent notre fortune et nos rapports sociaux, nous avons des problèmes. Tant que nous ne les aurons pas résolus totalement — et il est possible de les résoudre totalement — notre habileté, nos dons intellectuels, nos brillantes argumentations, nos talents, ne les empêcheront pas de dévorer nos esprits et nos cœurs. Et comment est-il possible pour un être humain vivant dans ce monde et ne désirant s'évader ni dans un monastère, ni dans quelque autre retraitre fantaisiste et mystique, ni dans des croyances, des dogmes, des rituels, ni dans quelques visions imaginaires, comment est-il possible pour un tel individu de dégager son esprit de tous les problèmes et de redevenir frais, jeune, innocent ?

Pour comprendre ce dont nous parlons, chacun doit écouter et écouter réellement est extrêmement difficile. C'est un art. Nous n'écoutons à peu près jamais. Vous n'écoutez peut-être pas en ce moment ce qui se dit : vous avez vos opinions, vos jugements, vos échelles de valeurs, vos conclusions et certaines idées quant à la réputation du conférencier. Vous attendez, sans doute, que ses paroles produisent en vous un certain effet, et cette attitude vous empêche d'écouter de tout votre être, car elle agit sur votre intensité à la façon d'un écran. Ce n'est que lorsqu'on écoute sans effort, sans tension, sans approuver ni désapprouver ce qui est dit, mais en examinant le fait qui est

exposé, sans y introduire des conclusions, des conceptions intellectuelles, des définitions, c'est seulement alors, me semble-t-il, que l'on peut réellement, calmement, pénétrer le fait en question et découvrir s'il est vrai ou faux. Et il semble que c'est une des choses les plus importantes à réaliser si nous voulons communiquer les uns avec les autres car, après tout, c'est pour établir entre nous une communion de sentiments, de pensées, que nous sommes ici. Vous n'êtes pas venus écouter un conférencier, ni prendre part à des débats d'opinions. Vous et moi sommes ici pour pénétrer ensemble l'extraordinaire problème de la vie; et à cet effet nous n'avons pas seulement besoin de mots, mais aussi de comprendre les faits dont ils sont les symboles, car le mot n'est pas la chose : il n'est jamais la chose. En outre, il vous faut, pour écouter, connaître vos propres préjugés, et être conscients de vos hésitations, de vos marchandages, de vos illusions, et de toute la structure psychologique à travers laquelle vous écoutez.

En somme, observer, écouter, mais aussi apprendre est un art des plus difficiles. Apprendre est tout à fait autre chose que savoir. Il est très facile d'accumuler des connaissances, de ramasser des informations et de les emmagasiner au moyen d'expériences, de lectures, de réactions, pour s'en servir ensuite en vue d'agir. C'est ce que font la plupart d'entre nous. Mais apprendre est tout autre chose car l'heure au cours de laquelle « on a appris » est dans le passé, et ce qui « a été appris » est déjà du savoir. Apprendre est un processus permanent, un mouvement sans accumulation possible. Beaucoup d'entre nous considèrent chaque problème à travers ce que nous savions auparavant, à travers ce que nous avions accumulé de connaissances, de souvenirs, d'expériences, de conditionnements et ainsi nous nous empêchons de voir le problème tel qu'il se présente à nous dans l'instant.

Apprendre est l'acte de présence active du verbe apprendre : c'est un mouvement. Mais ce qui a été appris devient tout de suite une chose statique. De même, si nous pou-

vons écouter non seulement ce que dit le conférencier mais tout ce qui se présente à nous : les émissions secrètes de nos désirs et de nos aspirations, ainsi que ce que veulent nous dire nos proches, notre mari, notre enfant, notre femme, notre voisin, notre esprit s'aiguise, devient clair, s'intéresse aux faits sans les déformer par des opinions et des préjugés d'origine émotionnelle, et nous pouvons, peut-être alors, commencer à comprendre les problèmes très complexes que renferme la vie.

Nous vivons fragmentés. Nous avons en nous le fragment que nous appelons vie spirituelle, celui de l'intellect, celui des émotions, celui des sens physiques. Ces fragments divisent notre esprit en autant de compartiments étanches qui n'ont que peu d'échanges entre eux et qui, par conséquent, entretiennent en nous des conflits permanents que nous cherchons à éviter par l'évasion. Pour comprendre des faits, on doit les aborder dans l'immédiat, les appréhender directement. Or nous n'entrons pas en contact avec eux parce que nous essayons soit de les analyser, soit de les éviter, soit de découvrir leur cause, ou alors nous nous en évadons complètement et nous vivons une existence superficielle en nous contentant des médiocrités que nous offre l'existence bourgeoise que mènent la plupart d'entre nous.

La question est de savoir s'il est possible d'entrer directement en contact avec un problème. Si nous pouvions avoir un contact direct, réellement direct avec quoi que ce soit, peut-être pourrions-nous comprendre l'entière signification de ce fait. Mais peut-être n'avons-nous jamais été en contact direct avec un fait, sauf peut-être physiquement, sensoriellement. J'ai touché ce microphone : c'est un contact direct. Rien, aucune conclusion verbale ne m'empêche de le sentir. Mais entrer en contact ou s'entretenir avec soi-même aussi directement, avec tous les problèmes qui se posent à un être humain est probablement fort difficile, car non seulement ils se multiplient et s'accroissent, mais ils prennent racine dans l'esprit et celui-ci se comporte comme une terre

où tous les problèmes accumulés depuis l'enfance sont présents.

Je pense que vous ne faites pas qu'écouter des mots, ce serait absolument inutile. Les mots que vous entendez n'ont de sens que dans la mesure où vous entrez en contact direct avec vos propres problèmes. Je veux dire que ces mots doivent être pour vous des miroirs où vous vous voyez clairement et où vous prenez conscience de vous-mêmes. Si cette prise de conscience a lieu, cette causerie aura un sens, sinon, si vous la considérez comme un exercice intellectuel, purement verbal, vous partirez avec rien que de la cendre. Je souhaite que vous écoutiez, non simplement pour réunir quelque information, mais pour prendre en toute réalité un contact direct avec vos propres problèmes d'êtres humains.

Pour entrer en contact avec un problème de la façon dont on touche un objet, que ce problème soit intellectuel, émotionnel, psychologique, physique, ou dit spirituel, on doit d'abord comprendre le langage, le sens et la signification des mots en général, parce que le langage nous empêche d'entrer en contact avec la réalité. Si l'on est angoissé, plein d'un sens de culpabilité, de peur, de désespoir, que l'on appelle anxiété, on doit, pour prendre réellement contact avec ce sentiment, comprendre le sens de ce mot « anxiété », car c'est le mot qui engendre le sentiment. Je ne sais pas si vous avez jamais remarqué à quel point les mots suscitent des sentiments en les désignant. Aussi doit-on comprendre l'acception réelle des mots. Lorsqu'on la comprend et lorsqu'on voit que le mot n'est pas la chose, on est plus ou moins en contact avec le sentiment réel. D'ailleurs nous reviendrons sur ce sujet.

Il n'est pas seulement nécessaire de comprendre le mot et de voir comment celui-ci crée, dirige ou colore le sentiment, mais il faut aussi voir que le mot n'est pas la chose, qu'il n'est pas le sentiment. Pour beaucoup d'entre nous, le mot se confond au sentiment, car entre l'un et l'autre se produit une réaction instantanée. Donc, si l'on souhaite

entrer en contact direct avec le fait, on doit voir la signification, l'importance, la nature et le sens du mot.

Un problème ne devient clairement perceptible que lorsqu'il se présente à nous dans l'immédiat, d'une façon intense et aiguë qui requiert toute notre attention. La plupart des personnes refusent de vivre une telle intensité et, pour la fuir, trouvent toutes sortes d'évasions. Ainsi leurs problèmes augmentent, se multiplient et s'enracinent. Nous ne devons donc pas seulement comprendre le rôle des mots, mais voir aussi comment l'esprit s'évade et bien connaître les voies des évasions. Nous savons si bien échapper à la vie ! Nous avons l'église, la littérature, nos propres expériences, notre savoir, nos manières personnelles de regarder la vie et différentes formes d'échappatoires psychologiques. Ainsi nous n'appréhendons jamais les faits tels qu'ils sont.

Nous pensons que comprendre la cause d'un problème c'est le résoudre, ou que l'analyser c'est le comprendre. Si c'était exact, le fait que je connais la cause de ma peur et de mon anxiété devrait mettre fin à cette peur et à cette anxiété. Je peux aussi analyser la nature de ces sentiments, ou de tout autre sentiment tel que celui de culpabilité, etc..., et pourtant mon esprit n'en est pas débarrassé. Un simple examen, une analyse, la recherche de sa cause ne libère pas l'esprit du fait en lui-même. Au contraire : ma recherche devient une fuite. Si l'on veut réellement résoudre l'ensemble des problèmes de la vie, on doit entrer directement en contact avec les problèmes qu'elle présente et cela signifie comprendre la nature des mots et la nature de toutes les évasions possibles.

Nous traitons de cette question parce qu'il me semble que traîner une existence empêtrée dans des problèmes c'est, à la longue, s'abêtir dans la peur de la mort, de la vieillesse ou d'autre chose. Un esprit peureux ou qui accepte sans luttes n'importe quelle condition de vie, devient vite confus, terne, insensible. Avez-vous remarqué combien un esprit peureux se révèle extraordinairement inefficace, peu

clair, terne ? Et beaucoup d'entre nous redoutent tant de choses ! La vie, la mort, les voisins, la perte d'un emploi, ou l'impossibilité d'avoir un moment de plénitude. D'innombrables frustrations entraînent la peur et celle-ci devient un problème très grave dont on peut être conscient ou inconscient. Consciemment, on peut être capable de résoudre la peur, de la fuir, de l'étouffer, de l'écarter, mais elle est toujours là, et l'appréhender de façon, pour ainsi dire, à l'empoigner exige, ainsi que nous venons de le dire, que l'on comprenne la nature des mots et la nature des évasions.

Les problèmes humains ne cessent de croître. Bien que nous jouissions d'une certaine sécurité matérielle, d'un certain niveau de vie, une grande partie de nous-mêmes est encore animale et tant que nous ne comprendrons pas toute la structure psychologique de la société — aussi bien que notre propre structure psychologique qui en fait partie — notre esprit ne sera jamais libre, il demeurera toujours torturé par la peur. C'est pourquoi il me semble qu'un être humain, ayant une maturité suffisante, qui voudrait aller très loin non pas dans la lune mais en lui-même afin de découvrir ce qui est vrai, doit avoir un esprit très clair, non corrompu, non influençable. Et un esprit ne peut être limpide, ne peut être clair que s'il est libre, libre de la peur par exemple. C'est à ce moment-là seulement que l'on peut découvrir, sans dogmes, sans croyances, sans effort, ce qu'est la vérité.

Si nous sommes vraiment sérieux, notre premier objectif devrait être, je pense, de persévérer dans la question de savoir comment l'esprit peut se libérer de ses problèmes. Peut-on vivre dans le monde, aller au bureau tous les jours, être marié et avoir des enfants, ou être célibataire, bref avoir tous les tracas de l'existence — il n'est pas nécessaire de les détailler — peut-on appartenir au monde du vingtième siècle avec tous ses extraordinaires développements techniques et vivre une existence dans laquelle ne se pose aucun problème ? Cela est à mon sens la chose essen-

tielle parce que tout esprit qui a un problème est en état de conflit. Tous les problèmes signifient un conflit. Et peut-on être actif, énergique, efficace, clair, peut-on vivre sans effort, c'est-à-dire sans problèmes ? Si nous faisons de constants efforts dans quelque direction que ce soit, à quelque niveau que ce soit, ils paralysent notre esprit, lequel devient incapable d'appréhender l'existence, alors que la vie fait surgir continuellement des problèmes. J'appelle problème quelque chose que nous ne comprenons pas, une provocation à laquelle nous répondons d'une manière inadéquate, insuffisante, sans lui accorder notre pleine attention, de telle sorte qu'une contradiction s'introduit entre la provocation et la réponse; or, c'est seulement quand la réponse est adéquate qu'il n'y a pas de problème. Mais vivre en répondant d'une manière adéquate à chaque provocation demande un esprit qui cesse d'être en constant état d'agitation.

Nous devons comprendre que nous ne répondons pas seulement consciemment à des provocations, à des exigences et des questions, mais aussi inconsciemment... Mais je n'aime pas le mot « inconscient », c'est, en vérité, l'un des plus vides de sens qu'il nous arrive de prononcer. L'inconscient est fort peu de chose. Il a beaucoup moins d'importance qu'on ne veut lui en donner : il n'est que ce que nous sommes. L'inconscient est notre passé, nos traditions, l'accumulation de nombreuses connaissances et d'expériences; il est l'héritage de la race et tout ce que l'on nous a appris. C'est cela l'ensemble de la conscience, mais nous n'en connaissons que certaines parties. Nous connaissons ce qui est conscient parce qu'il s'agit de ce que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, dans notre vie professionnelle, etc... L'autre partie est endormie et nous la laissons soigneusement de côté. Mais se rendre compte de la conscience dans sa totalité ne consiste pas à donner une continuité au passé, à l'inconscient. Beaucoup d'entre nous vivent en état de rêve. Nous ne sommes pas conscients du contenu total de nos rêves, nous vivons à un certain

niveau, dans un certain secteur, et ce secteur, ce fragment qui ne réagit qu'à certaines provocations ne fait que créer des contradictions. C'est quand il y a une réponse totale à une provocation qu'il n'y a pas de contradiction et à partir de là plus de problème.

Notre question est celle-ci : nous est-il possible, en tant qu'êtres humains ayant vécu deux millions d'années et peut-être plus, ayant un passé historique extraordinaire (que nous soyons français, anglais, indien ou autre chose, avec toute notre accumulation de savoir et d'expériences), nous est-il possible d'être libres de tout ce passé et d'affronter une provocation qui est toujours dans le présent ? Si cette liberté nous faisait défaut, la vie ne serait jamais qu'un conflit effrayant, qu'une malheureuse confusion. Vous pouvez prier tous les dieux que l'homme a inventés, vous précipiter vers toutes les religions organisées, les croyances, les rituels, vous ne résoudrez jamais le problème au moyen de ces vaines évasions. Vous pourriez aussi bien vous mettre à boire. Il importe que nous comprenions notre structure psychique dans sa totalité, non pas intellectuellement mais en la percevant en fonction du passé et du présent, en ne la fuyant pas, en étant en contact direct avec elle. Alors peut-être saurons-nous ce que c'est que vivre. Nous nous découvrirons en tant qu'être humain, non comme individus, car l'être humain est plus important que l'individu. L'être humain est une entité totale élaborée au cours de deux millions d'années avec tout ce qu'il a acquis; il n'est pas un individu isolé dans son petit univers. Alors peut-être saurons-nous comment vivre une vie sans conflit et en cela il y a une grande beauté. Seul un esprit libéré de tout problème et par conséquent de tout effort, peut découvrir quelque chose qu'il n'a pas projeté, quelque chose qui n'est ni un mot, ni un sentiment, ni une émotion isolée.

Peut-être désirez-vous maintenant poser des questions ?

☆ *Que devons-nous faire pour être conscients et attentifs ?*

★ Je ne crois pas que vous puissiez faire quoi que ce soit. Tout ce que vous pouvez faire, c'est être attentifs à votre inattention. Comprenez-vous ? Si vous essayez d'être attentifs, d'être conscients, vous entrez dans le processus d'un conflit, d'une lutte, qui implique le temps.

Je n'examinerai pas cette question maintenant, mais un autre jour. Ce que beaucoup d'entre nous désirent, c'est une continuité. Nous pensons : « Si je pouvais être attentif tout le temps, je résoudrais mes problèmes. » Mais nous ne sommes pas attentifs tout le temps, c'est impossible, nos nerfs ne le supporteraient pas. Notre cerveau physique lui-même est incapable d'être constamment sur le qui-vive. Mais si l'on est totalement attentif à l'inattention — je veux dire : si l'on observe l'inattention avec vigilance — on peut découvrir tout naturellement comment l'attention se produit sans qu'on cherche à la provoquer. Ne dites pas : « j'essaierai » : observez votre inattention, voyez comment elle provoque en vous un conflit. Car ce n'est que l'inattention qui crée des problèmes. Si je suis attentif au cours d'une seule minute, dans ce laps de temps il n'y a pas de problème : il n'existe simplement pas. Etre attentif c'est non seulement l'être avec les nerfs, le corps, les yeux, les oreilles, mais aussi avec la pensée et l'émotion; et en ce moment de complète attention, il ne subsiste rien de ce qui a constitué l'expérience, ni de la personnalité qui l'a vécue. Mais beaucoup d'entre nous ne sont pas attentifs à l'inattention, ce qui entraîne des confiits. Lorsque nous sommes inattentifs, nous disons des mots dont nous ne comprenons pas le sens, nous faisons des choses sans conviction, nous réagissons selon notre conditionnement. C'est cette inattention qui crée les problèmes. Mais lorsqu'on est attentif à l'inattention, cette inattention n'entraîne aucun problème.

☆ *Même si l'esprit est fragmenté, n'y a-t-il pas une relation, un grand échange entre les différents fragments ? Ne s'influencent-ils pas les uns les autres?*

★ Certes, ces fragments s'influencent mutuellement, ils ont entre eux de nombreux échanges. N'est-ce pas évident ?

☆ *Oui. Mais vous parlez de difficultés d'ordre matériel, émotionnel, social, etc., et vous parlez comme si la solution était une chose séparée.*

★ Si j'ai dit cela, c'est que je me suis mal exprimé. C'est tout autre chose que je veux dire.

☆ *Que voulez-vous dire ?*

★ Je vais m'expliquer. D'abord, je ne suis pas une autorité. Si vous me prenez pour une autorité, nous ne nous comprenons pas, mais si vous et moi essayons de nous comprendre mutuellement, notre relation sera tout autre. Ne m'interprétez pas sur la base de quelques mots détachés arbitrairement. Nous sommes des êtres humains tous divisés en fragments reliés entre eux et qui s'influencent les uns les autres. Si nous sommes très intellectuels, nous traduisons l'ensemble de la vie selon les termes de l'intellect, et cet intellect est relié aux autres facteurs. Si nous sommes très émotifs, à nouveau nous usons de ce processus fragmentaire, tout en sachant que les fragments sont reliés entre eux. Nous donnons la priorité à celui des fragments qui domine notre vie. Tout ce que je dis, c'est que tant que nous vivons dans ces divisions, dans ces compartiments, dans ces fragments, même s'ils sont reliés entre eux par de subtiles voies de communication, notre vie devient une perpétuelle contradiction, une hypocrisie, donc un conflit permanent. J'ai fait remarquer que nous ne pouvons être totalement des êtres humains que s'il n'y a aucun conflit en nous. Alors seulement pouvons-nous avoir un esprit capable d'aller très loin sans projeter des illusions.

Puis-je poser une question ? Vous m'avez écouté pendant quarante-cinq minutes. Je pense que beaucoup d'entre vous, ou certains d'entre vous, comprennent l'anglais et pendant

ces quarante-cinq minutes que vous est-il arrivé ? Il me semble beaucoup plus important que vous vous interrogiez sur ce point que de me poser des questions. En fait, non pas en théorie, non pas problématiquement ou hypothétiquement, qu'est-ce qui a eu lieu en vous ? Cela seul est important. Je pose cette question et je souhaite que vous ne la jugiez pas impertinente. Je la pose parce que je trouve qu'il est important pour chacun de nous de découvrir si un entretien de cette sorte (que vous pouvez appeler conversation ou conférence : cela n'a aucune importance), si une réunion sans cérémonie comme celle-ci a un sens assez profond, une vitalité assez grande pour nous secouer au point de nous faire découvrir du nouveau. Autrement ces entretiens seraient vains : nous pourrions indéfiniment aligner des mots, écrire, lire, écouter. Si, toutefois, on écoute de la façon que j'ai décrite, sans effort, avec lucidité, écouter devient une action qui a lieu sans qu'on ait à intervenir : le fait d'écouter est action.

Il en est de même du fait de voir quelque chose, de regarder, par exemple, une fleur. Nous ne voyons jamais une fleur dans sa réalité, car nous la regardons avec nos pensées, nos idées, nos opinions, nos connaissances botaniques. C'est alors la pensée qui regarde : c'est moins l'œil que la pensée. Nos pensées, nos idées, nos opinions, nos jugements, notre connaissance botanique interviennent dans notre vision. Ce n'est que lorsqu'on regarde complètement une chose que l'on a un contact direct avec elle. Mais regarder complètement exige une grande intensité tandis que la répétition de mots, de mots, ne crée aucune énergie. Ce qui engendre de l'énergie c'est cette façon totale d'observer, d'écouter, d'apprendre, sans l'intervention d'un observateur : seul est là le fait, il n'y a pas une expérience vécue par une personne en état d'observation.

☆ *Cela signifie-t-il que quand vous prenez contact avec des objets, des faits, des problèmes, il n'y a rien d'autre à faire que de les accepter tels qu'ils sont ?*

★ Monsieur, si vous regardez quelque chose dans un silence total (je ne sais pas si cela vous est arrivé), si vous regardez votre femme, votre mari, une fleur, n'importe quoi sans l'intervention du passé en tant que connaissances, idées, conclusions, expériences, vous êtes directement en contact avec le fait. Vous ne vous demandez pas s'il est agréable ou désagréable. Si vous regardez ainsi attentivement, vous découvrez que cette observation ne comporte pas un observateur distinct de ce qu'il observe, car il n'existe pas de centre à partir duquel on regarde. Il vous est arrivé certainement de ressentir ce phénomène très simple. Lorsque vous regardez une très belle chose, cette chose même que vous appelez belle élimine pour une seconde toutes vos pensées et vous êtes uniquement absorbé par cette beauté, par ce sens d'immensité, qu'il s'agisse d'une montagne, d'un lac ou d'autre chose. Pendant une seconde ou deux vous n'êtes pas là, seule cette chose existe, sa beauté vous a absorbé, a mis votre moi de côté, vous a mis knock-out si je peux me permettre ce terme. Mais observer sans que la vision vous absorbe est une autre question. Si vous regardez en étant complètement attentif à chaque problème qui surgit, vous découvrez qu'il n'y a pas d'observateur ni de chose observée, il n'y a qu'une attention dépourvue de centre.

☆ *Alors il n'y a pas d'effort.*

★ Il n'y a pas d'effort mais un grand approfondissement. Nous examinerons peut-être la prochaine fois la question complète de l'effort.

☆ *Comment définissez-vous le mot : « fait » ?*

★ Comment je définis le mot « fait »? Je peux l'expliquer en mots, mais ne soyons pas en quête de définitions. Le dictionnaire définit « le fait » : quelque chose qui peut être observé, connu, constaté par tout le monde. Ainsi :

le microphone est là, c'est un fait. Mais en quoi consiste le fait lorsque je suis en colère ? Il ne s'agit pas de la personne qui m'a mis en colère, ni de ma réaction à cette colère en tant qu'être humain conditionné. Le fait est ce qui « est » : c'est la colère; et le mot « colère » est utilisé pour qu'on le reconnaisse. J'utilise le mot pour définir, pour classer un certain sentiment que j'appelle colère. Ainsi il y a des faits physiques, des faits psychologiques, et peut-être des concepts intellectuels que nous appelons des faits.

☆ *Quand on observe l'un de ces faits, on doit forcément réagir, on ne peut pas seulement s'asseoir et regarder.*

★ C'est exact. Quand on observe un fait, on réagit. Vous me dites quelque chose qui me heurte ou qui me fait plaisir. Si je ne réagis pas, je suis comme mort, je suis paralysé. Si vous me traitez d'idiot, je dois réagir, c'est-à-dire que je dois observer le fait qui se présente et ne pas me contenter de vous répondre : « vous l'êtes aussi ». A travers ma réaction, j'observe ce qu'est le fait. Il se peut que je sois idiot. Je le suis probablement. Aussi j'essaye de voir en quoi le fait consiste réellement et non de justifier ma réaction.

16 mai 1965.

II

A moins qu'on ne soit satisfait des choses telles qu'elles sont — de soi-même, des conditions du monde, de la misère générale et de la confusion des hommes — on se demande s'il est possible à un être humain de se changer totalement, de produire en soi-même une transformation telle que son esprit et tout son être deviennent absolument neufs, frais, jeunes, innocents, vivants. Chacun doit se poser cette question sans prendre querelle contre le monde, donc contre soi-même, parce que se quereller soi-même ne produit pas grand-chose. Il n'y a de compréhension et de profondeur que lorsque nous nous posons une question correcte, ce qui est difficile car la plupart du temps, lorsque nous nous interrogeons, c'est pour obtenir une réponse qui nous soit agréable, satisfaisante, donc nos questions produisent invariablement un état statique où l'esprit ne peut pas fonctionner librement.

Nous devons donc nous demander s'il est possible à un être humain de changer, non pas en surface, mais profondément car, superficiellement, nous changeons constamment. Extérieurement, nous sommes influencés par les inventions nouvelles, le progrès, l'automation, l'explosion démographique, le développement économique, le mieux-être, la recherche d'une existence confortable. Ces influences provoquent certainement en nous quelques changements en surface. Mais qu'arrive-t-il lorsque, allant au-delà, nous prenons conscience de la facilité avec laquelle nous pouvons

être influencés ? Le climat, la nourriture, les vêtements, la société dans laquelle nous vivons et notre culture influencent superficiellement nos caractères, nos points de vue, nos pensées. Mais si nous sommes allés un peu plus profondément — sans nous réfugier dans des monastères, dans la solitude, dans des drogues, des croyances, des rituels offerts par les différentes religions — et si nous nous sommes demandés s'il est possible de produire en nous-mêmes un changement radical, alors peut-être nous pourrons essayer ensemble de découvrir pour nous-mêmes le plein sens du mot « changer » et s'il est possible de changer radicalement.

Le simple mécontentement entraîne une révolte contre la société. Une révolte est une réaction et toute action, toute question profonde, fondamentale, qu'engendre une réaction, ne peuvent que produire une nouvelle série de réactions et, par conséquent, ne peuvent pas aboutir à une compréhension totale. Il faut donc prendre conscience de la nature de son propre mécontentement. Beaucoup d'entre nous qui ne sont que, simplement, mécontents, de ce fait, se satisfont facilement et cette satisfaction est encore une réaction. Allant de satisfaction en satisfaction nous tournons en rond, croyant qu'il y a changement.

Nous ne sommes pas ici en train de discuter intellectuellement, mais nous essayons de trouver par nous-mêmes, et pour nous-mêmes, la vérité sur un sujet et pour cela nous devons écouter, sans accepter ou rejeter ce qui se dit. Lorsqu'on écoute, pour ainsi dire intimement, on retire davantage de ce qu'on entend. Nous allons aborder un sujet assez difficile, peut-être, et il serait futile de le traiter à la façon d'une distraction intellectuelle, d'un débat à base d'argumentations. Il serait intéressant et important pour nous d'écouter dans un état de sérénité et d'attention, qui ne soit ni un effort ni une contrainte, car pour beaucoup d'entre nous la résistance est un mécanisme d'auto-défense qui opère instinctivement d'une façon naturelle. Nous nous retirons instinctivement lorsque quelque chose nous déplaît,

nous nous mettons sur la défensive verbalement, nous cherchons des arguments intellectuels, et cet état de défense nous empêche d'écouter et de poursuivre une investigation.

Il faut un certain sens de liberté pour s'instruire et examiner ainsi un problème : une liberté dans la recherche. C'est ce que nous allons examiner. Toute découverte est impossible si l'esprit n'éprouve pas un penchant vers la liberté; que ce soit pour se renseigner ou pour s'instruire, il faut rechercher la vérité avec intensité. Tout processus de recherche est interrompu lorsque nous désirons obtenir une certaine réponse capable de nous satisfaire ou de répondre à la projection d'un de nos désirs. Chacun de nous doit prendre conscience de cela lorsqu'il veut réellement découvrir si un changement fondamental est possible dans des êtres humains tels que nous sommes, ayant des traditions, un énorme passé historique — s'il est possible de provoquer une révolution radicale en nous-mêmes.

Il se peut que certains d'entre nous ne veuillent pas de cette révolution, étant satisfaits des choses telles qu'elles sont. Nous préférons replâtrer nos rapports avec le monde, les aplanir de façon à avoir moins d'ennuis, d'angoisses, de querelles et nous nous évadons dans des croyances. Bien peu d'entre nous désirent vraiment opérer une révolution intérieure fondamentale. Mais elle est nécessaire. Une telle révolution n'est ni une réaction, ni un risque calculé.

Le monde fait d'énormes progrès en technique; de grands changements ont lieu : des changements incalculables. Il se peut qu'une nouvelle société en résulte, tandis que les êtres humains continuent à être plus ou moins les mêmes, bien qu'un peu dégrossis, un peu plus adroits, un peu mieux adaptés. Mais ils n'ont pas, pour autant, résolu leur douleur. La solitude, la peur, n'ont pas de fin, et le fait d'être mortel est toujours incompris.

Beaucoup d'entre nous s'abandonnent à leur sort, se montrent assez vite satisfaits, de sorte que la question de savoir s'il est possible de changer fondamentalement ne se pose jamais.

Quand le conférencier vous pose cette question, ou elle devient votre propre interrogation et est, par conséquent, intime, vitale, ou vous l'acceptez et la considérez comme étant extérieure à vous. Si vous avez faim, il n'est pas nécessaire qu'on vous le dise : vous le savez. De même, lorsque vous vous demandez s'il est possible de provoquer en vous-mêmes ce changement radical, c'est votre question, ce n'est pas la mienne, et elle devient votre problème : il ne vous est pas imposé du dehors. Et si c'est votre propre problème humain, vous le condidérez tout autrement que s'il vous était présenté par un autre. Une transformation profonde implique l'ordre. Nous vivons dans un état de désordre. Se transformer veut donc dire rétablir l'ordre dans la société, en nous-mêmes, dans nos échelles de valeurs, dans nos points de vue. Changer, dans le sens que je donne à ce mot, c'est avoir assez de liberté pour créer de l'ordre. Mais la société s'oppose à la liberté car elle craint que liberté signifie désordre. C'est pourquoi elle impose à l'être humain individuel des restrictions telles qu'il ne puisse pas échapper à la structure psychologique de cette société. La société bien qu'effrayée par l'idée de liberté, pour elle synonyme de désordre, s'accoutume fort bien d'un désordre qu'elle conçoit comme son ordre et, ainsi, elle ne va jamais au fond de la question. Seul l'être humain individuel peut vivre et découvrir pour lui-même la totale révolution, qui est l'ordre.

Lorsque j'emploie le mot changement c'est pour désigner le passage du désordre à l'ordre, parce qu'en tant qu'êtres humains individuels nous ne sommes pas en ordre. Nous sommes en conflit, misérables, confus, ambitieux, avides, envieux — vous connaissez toute la structure humaine. Nous sommes effrayés, terrifiés par tant de choses ! Modifier toute cette structure de la peur c'est engendrer l'ordre. L'ordre n'est pas le produit de la révolte. Toute révolte envers la société est une réaction qui ne peut que déclencher une série d'actions à l'intérieur du cadre de la société. Qu'il s'agisse du communisme ou de toute autre révolte, ces réactions ramènent à ce qui existait auparavant.

Je parle d'un changement qui n'est pas une réaction contre la société ou contre un soi-disant ordre. Je parle d'un processus de compréhension de toute la structure du désordre. Cette compréhension de la structure du désordre engendre l'ordre qui est une révolution radicale.

Nous croyons qu'un changement exige toujours du temps : je suis « ceci », et provoquer un changement en moi-même qui veut dire devenir « cela » dans le futur, implique du temps. C'est très simple, n'est-ce pas ? Je suis ce que je suis, avec mes peines, mes angoisses, mes raisons de désespérer, mes désirs, mes souffrances; je veux changer, mettre de l'ordre dans tout cela, ce qui demande du temps. Nous sommes sujets à la peur et pour nous en libérer nous pensons qu'il faut du temps.

Qu'est-ce que le temps ? Nous ne discutons pas de cette question philosophiquement en tant qu'idée; nous n'en faisons pas un sujet d'étude; mais nous pouvons comprendre et observer le temps en nous-mêmes.

Prenons l'exemple de la peur : tout homme a ses sujets d'effroi, mais la peur suprême reste celle de la mort. La peur de l'opinion, la peur de perdre son emploi, de subir une autorité plus forte, entrent dans le réseau complexe de la peur individuelle. On peut se rendre compte que la peur engendre toutes les évasions, ainsi que l'obscurité, l'incertitude et l'angoisse. L'esprit demeure confus, hésitant, prêt à s'évader parce qu'incapable de résoudre le problème de la peur; il le fuit dans les drogues, l'alcool, le sexe; il le fuit de mille autres façons.

Pour être libre de la peur, radicalement, à tous les niveaux de notre conscience, du plus superficiel au plus profond, il nous faut comprendre la nature, la structure, la pleine signification de la peur. Et nous considérons que ce processus de compréhension demande du temps. Nous disons : « j'ai peur, donc je veux découvrir la cause de la peur ». Nous recherchons cette cause, nous analysons la peur, nous faisons appel aux psychanalystes, ou nous fuyons d'une autre manière. Evidemment, cela demande du temps.

Nous nous disons : « un jour je réussirai à échapper à la peur ».

Le temps signifie toujours le passage de « ce qui est » à « ce qui devrait être ». « J'ai peur, mais un jour je serai libéré — donc j'ai besoin de temps »; c'est du moins ce que nous pensons. Changer de « ce qui est » à « ce qui devrait être » sous-entend un effort pour aller de ce qui est à ce qui pourrait et devrait être. Je n'aime pas la peur, je ferai un effort pour la comprendre, l'analyser, la disséquer ou bien tenterai de découvrir sa cause ou une façon d'y échapper. Tout cela oblige à un effort et c'est ce à quoi nous sommes habitués. Nous sommes toujours en conflit entre « ce qui est » et « ce qui devrait être ». Ce que je « devrais être » n'est qu'une idée, une illusion : le fait est « ce que je suis », et « ce que je suis » ne peut être modifié que si j'ai compris que le temps est générateur de désordre. Me suivez-vous ? Quand j'ai peur il y a un fait : la peur. Quand j'introduis le facteur temps, je donne une continuité à « ce qui est », donc je crée du désordre. Me suis-je exprimé clairement ?

Nous sommes conditionnés de façon à penser que le temps est nécessaire, qu'un processus graduel est nécessaire pour changer quoi que ce soit en nous. Par exemple, nous voulons tous nous réaliser, que ce soit comme artiste ou autrement, nous voulons nous accomplir et cet accomplissement, qui demande du temps, comporte de la douleur, de l'angoisse, de la peur. « Je désire être cela, mais je ne le suis pas. »

Notre question est alors : est-il possible pour un être humain de se transformer sans le secours du temps, et peut-on se débarrasser de la peur totalement, complètement, immédiatement ? Si je ne me libère pas de la peur dans l'immédiat, j'introduis une notion de durée, qui signifie que la peur persistera, et cette continuité comportera un désordre.

Puis-je me débarrasser de la peur totalement, complètement, sur l'instant ? Si je permets à la peur de durer, je

deviens l'auteur d'un désordre permanent. Je vois donc que le temps est un élément de désordre et non le moyen de parvenir à se libérer de la peur. Il n'y a pas de processus graduel pour se débarrasser de la peur pas plus qu'il n'y en a pour se débarrasser du poison du nationalisme. Si vous êtes nationaliste et que vous parlez de la fraternité de demain, dans l'intervalle il y aura des guerres, des haines, de la misère, une effroyable division entre les hommes. Introduire une notion de temps pour réaliser un changement radical, c'est prolonger le désordre et non instaurer l'ordre. Si l'on comprend cela réellement, non en paroles, mais si l'on voit que cette vérité est un fait, cette découverte est une révolution en soi, parce que nous sommes habitués au temps.

Voyez : nous savons tous ce qu'est la jalousie. Beaucoup de gens sont jaloux et lorsqu'on permet à ce sentiment de durer, on engendre de la souffrance, de l'angoisse, des disputes et des haines. La continuité de la jalousie est une source de confusion. Est-il possible à un être humain d'être libre de la peur, de la jalousie complètement et immédiatement? Si vous dites : « non, ce n'est pas possible », c'est que votre opinion est déjà faite. Dès que vous le dites, vous arrêtez toute expérience et toute découverte. Souvent nous sommes prêts à affirmer que ce n'est pas possible parce que nous sommes si paresseux et indifférents que nous préférons continuer à vivre avec notre souffrance et notre plaisir, avec notre jalousie et notre peur. Nous sommes si habitués à la jalousie, à la peur, que nous préférons nous en accommoder plutôt que de chercher à découvrir s'il est possible de se débarrasser complètement de cet extraordinaire fardeau.

Pourquoi, lorsqu'il s'agit de changer intérieurement, faisons-nous intervenir le temps ? Pourquoi acceptons-nous la continuité de la peur ? Pourquoi ? Ne me répondez pas : ce n'est pas une question théorique. Nous ne nous sommes probablement jamais demandé pourquoi nous permettons à la peur de durer, ne fût-ce qu'un jour ou une minute,

sachant les dégâts, les haines, les mensonges, les hypocrisies, les confusions, les conflits qu'elle engendre. Nous l'acceptons probablement parce que nous y sommes habitués et parce que nous ne connaissons d'autre moyen de nous en débarrasser qu'un processus graduel — ou, du moins, nous croyons qu'un processus graduel pourrait nous en débarrasser. Mais maintenant nous voyons que pendant toute la période que dure la peur, nous sommes dans la confusion, la haine, l'effort, la misère. Nous acceptons cet état parce que nous sommes conditionnés par lui. Nous nous demandons alors s'il est possible, sans permettre au temps d'intervenir, d'observer la pensée, d'observer la peur et de comprendre la nature de la peur — non pas ses symptômes, ni ses différentes manifestations, ni ses causes, mais la peur elle-même.

Qu'est-ce que la peur ? Il est important de le comprendre parce que nous avons presque tous peur, non seulement en surface mais dans les profondeurs de notre conscience. Il y a beaucoup de formes de peur et nous n'avons guère besoin de les examiner toutes, mais chacune d'elles est le résultat d'un rapport, d'une relation. Toute peur a une cause, la peur n'existe pas en soi, donc nous pensons que comprendre la cause nous débarrassera de la peur; mais cela n'est jamais possible. Vous savez pourquoi vous êtes effrayés. Vous avez probablement pensé à votre peur, vous l'avez observée et vous connaissez sa cause, mais bien que vous la connaissiez, vous n'êtes pas libérés du symptôme. On découvre ainsi que connaître la cause ne débarrasse pas nécessairement de la peur, pas plus d'ailleurs que l'analyse. Celle-ci, comme tout autre système, implique le temps.

Comment peut-on se débarrasser de la peur immédiatement ? Telle est la question essentielle que l'on doit se poser, mais on ne peut se la poser que si l'on a compris les implications du processus graduel du temps.

Encore une fois, comment se débarrasser de la peur immédiatement ? Quand je dis « comment », je ne propose pas la recherche d'un procédé, car tout procédé, toute

méthode, tout système impliquent du temps et, par conséquent, du désordre. Donc est-il possible de se libérer de la peur immédiatement ?

La pensée peut-elle traiter la peur ou crée-t-elle la peur ? La pensée elle-même est le terrain où croît la peur. Veuillez écouter attentivement : ne m'accusez pas plus tard de prêcher l'irréflexion et de déclarer que l'on ne doit pas penser.

Supposons que j'aie peur de la mort. J'appréhende le lendemain, la vieillesse, la souffrance et cet aboutissement inévitable. Parce que la pensée a eu l'expérience de la douleur, de la maladie et des plaisirs de la jeunesse, elle regarde vers l'avenir, elle projette ou relègue la mort à distance, et lorsqu'elle s'attache à la mort, elle engendre la peur. Ou, parce qu'elle n'a pas compris toute cette question de la peur, elle cherche des croyances et des espérances. Mais puis-je observer sans la médiation, sans l'ingérence de la pensée ?

Me suis-je exprimé assez clairement ? La clarté verbale est une chose, l'élucidation en acte en est une autre. Supposez que vous me parliez et que je vous dise : « Oui, je suis d'accord avec vous, je vois ce que vos mots veulent dire. » Mais voir verbalement n'est pas voir. Je peux regarder une fleur, et bien que je la voie avec mes yeux, ainsi que la lumière et la couleur, ce n'est voir le tout que verbalement. Voir une fleur avec l'œil est une chose, la voir avec des mots en est une autre. En général nous voyons la fleur avec le mot, nous ne la voyons pas en fait. Nous avons toutes sortes d'idées, de connaissances, d'informations, un intérêt botanique, etc., lorsque nous regardons une fleur. De même, vous pouvez comprendre l'explication verbale de ce que je vous ai dit jusqu'ici et être d'accord ou non avec ce qui a été dit, ou peut-être vous ne comprenez pas les mots qui ont été utilisés et vous leur substituez les vôtres et traduisez ce qui se dit dans votre langage particulier. Mais alors qu'arrive-t-il ? Vous ne regardez pas la nature de votre propre peur. Donc quand vous dites : « je comprends ce dont vous parlez », est-ce que vous êtes

en contact réel avec votre peur — avec la forme particulière de votre peur — ou n'êtes-vous en contact qu'avec le mot qui vous indique que vous avez peur ?

Etre physiquement en contact avec un objet est très facile. Je peux toucher ce microphone et je sais que je suis en contact avec lui. Il n'y a là aucun intervalle de temps, il y a une action définie qui se produit. Mais nous ne sommes jamais totalement en contact avec un autre être humain, ni d'ailleurs avec quoi que ce soit. Si vous vous observez, vous verrez que ceci n'est pas une généralisation, mais un fait réel. Je peux entrer physiquement en contact avec quelque chose, mais être en contact avec la peur est une des choses les plus difficiles à faire, car elle requiert une énorme attention — une attention en laquelle il n'y a aucun gaspillage d'énergie à travers des mots, des explications, des évasions. Alors seulement est-on en contact direct avec la peur — et c'est de cela que nous parlons lorsque nous nous demandons s'il est possible de nous libérer immédiatement de la peur. Cela veut dire que toutes les évasions ont pris fin : toutes les évasions verbales, parce que non seulement le mot renforce la chose que nous appelons peur, en s'identifiant à elle, mais il se pourrait que le mot lui-même soit la cause de la peur. Nous pouvons voir comment le mot « mort », par exemple, engendre la peur. Donc le mot lui-même crée la peur et lorsque nous voulons entrer en contact avec la peur, le mot devient une évasion. En touchant ce microphone, il n'y a pas d'évasion, pas de mot, aucune pensée n'intervient. Mais pour entrer totalement en contact avec la peur, il faut comprendre la structure, le sens et le contenu du mot, il faut savoir que la pensée entre en jeu à cause du mot. La pensée est une réaction au mot et l'on doit être conscient de ce fait. J'espère que vous suivez tout cela avec moi.

Lorsque je dis qu'on peut être complètement libéré de la peur, je ne veux pas dire qu'il faille se libérer du désir d'éviter de se faire renverser par une voiture. Protéger l'organisme physique est un instinct naturel. Mais lorsque

la pensée construit une image verbale de cet instinct, elle crée la peur. L'esprit peut-il observer la peur sans le mot — sans se permettre une évasion en se disant : « je me débarrasserai plus tard de la peur ? » En somme, peut-il entrer directement en contact avec cette chose appelée peur ?

Nous ne sommes jamais réellement en contact avec qui que ce soit. Je peux avoir des contacts physiques avec ma femme, mon mari ou mes enfants, mais je n'en ai pas d'autres, n'est-ce pas ? J'ai des souvenirs de ma femme, de mon mari, de mes enfants ou de mon voisin, et c'est avec ces souvenirs que j'ai des contacts. J'ai des tableaux, des images, des souvenirs agréables ou désagréables, ceux-ci interviennent et m'empêchent d'entrer en contact direct avec quiconque. Etre en contact avec quelqu'un c'est n'avoir pas l'intervention d'un écran de souvenirs.

Etes-vous maintenant en contact direct avec la peur ? Je me demande si vous comprenez cette question et tout ce qu'elle comporte. Etes-vous un observateur de la peur, celle-ci étant la chose observée ? Etes-vous le penseur qui observe la chose qu'on appelle peur ? Ou la voyez-vous sans être l'observateur, donc sans qu'il y ait un censeur, un centre duquel la peur est regardée, afin que cette peur soit le seul fait ?

Je dirai cela autrement. Votre vie est presque toujours un conflit, une lutte entre « ce qui est » et « ce qui devrait être ». Nous sommes habitués à l'effort, à cette constante bataille qui a lieu à l'intérieur de notre peau, en nous-mêmes. Nous sommes habitués à ces ajustements, à ces querelles entre « ce qui est » et le « ce qui devrait être » tant espéré. Nous sommes habitués à cette constante bataille, et c'est tout ce que nous connaissons : elle nous conditionne depuis l'enfance. Toute notre structure sociale, nos concepts religieux, notre morale, tout est basé sur ce constant effort pour devenir.

Ne dites pas : « S'il n'y avait pas d'efforts, pas de luttes, que serions-nous ? Nous redeviendrions des singes, nous serions en stagnation. » C'est la réponse habituelle. Mais

il y a justement dans nos luttes une grande part de nous-mêmes qui est animale, qui est singe : c'est notre avidité constante, c'est l'envie, la peur, l'angoisse, c'est l'insatiable exigence de nous satisfaire par le plaisir et de prolonger indéfiniment ce plaisir. La recherche de cette continuité du plaisir exige un effort et nos valeurs sociales, morales, religieuses, éthiques, se basent sur le plaisir. Nous ne connaissons de l'amour que le plaisir qu'il procure. Mais si nous comprenons la signification et la structure du plaisir, l'amour prend un sens différent dans lequel il n'y a ni jalousie, ni sens de possession, ni domination. Pour arriver à cela, il faut comprendre la nature de cet effort qui vise à transformer « ce qui est » en « ce qui devrait être ». Le « ce qui devrait être » est la continuation du plaisir. Nous pouvons appeler cela noblesse, bonté, vertu, mais derrière cette façade de mots il y a la poursuite du plaisir.

Est-il possible pourtant de changer, d'opérer en nous-mêmes une révolution radicale ? Et il faut une telle révolution, sans quoi notre vie demeure creuse, vide, triste, stupide, médiocre et n'apporte rien de neuf. Est-il possible, sans effort, d'en finir avec la peur ? On ne peut le faire que lorsqu'on est directement en contact avec le sentiment appelé peur, sans intervention de la pensée en tant que mot et cela se produit immédiatement si l'on comprend pleinement la nature du temps, du plaisir, de la confusion et du désordre.

Tout cela demande une grande énergie. Après tout, faire attention à quelque chose, à ce qui est dit en ce moment par exemple, demande de l'énergie. Mais si vous n'êtes pas intéressés par cet exposé, si vous regardez quelqu'un d'autre, si vous pensez à Dieu sait quoi, si vous vous en tenez à une manière compliquée d'aborder la vie, tout ceci devient une corvée, vous dispersez votre énergie, et votre attention complète n'est pas en jeu. Une totale attention demande une énergie à la fois physique et nerveuse, une énergie qui ne se dissipe pas à travers des mots, des évasions, des tentati-

ves d'aller au-delà de « ce qui est ». C'est seulement lorsque toute l'énergie est mobilisée que l'esprit peut voir « ce qui est ». Par le fait même de cette totale attention — qui est une totale énergie appliquée à cette chose nommée peur — vous découvrirez que l'on peut être complètement libéré de la peur.

☆ *Quelle est la relation de la peur avec les événements quotidiens, avec ce qui arrive tous les jours ?*

★ Les événements quotidiens nous atteignent, bien sûr, mais nous les recevons en général avec crainte et appréhension parce que nous connaissons déjà la douleur ou le plaisir qu'un événement particulier nous a apporté précédemment. Face aux événements quotidiens, nous sommes donc déjà conditionnés par la peur. Voyez-vous, je crains que vous n'ayez pas bien compris la question. Je ne l'ai probablement pas exposée assez clairement.

Nous abordons tous les événements de la vie, tout ce qui survient, avec notre passé, notre mémoire, avec la connaissance d'hier et ce qu'elle évoque de plaisir, de souffrance, de peur et d'espoir. Nous abordons tout ce qui arrive à travers le passé, nous ne sommes donc jamais en contact direct avec quoi que ce soit. C'est toujours avec le passé que nous sommes en contact et c'est ce passé qui rencontre le présent, qui crée une contradiction, donc l'effort, la peur et tout ce qui s'ensuit, à l'infini.

Qu'essayons-nous de faire dans cet entretien ? Espérez-vous que je vous dise comment aborder la vie ? Cherchez-vous une méthode, un système, une ligne de conduite, ou sommes-nous, vous et moi, en train d'approfondir ensemble le problème de la peur dans sa totalité ? Si vous n'écoutez que pour découvrir une méthode qui mette fin à vos peurs et grâce à laquelle vous pourriez vivre différemment, je crains qu'il n'y ait pas de relation possible entre vous et moi, qu'il n'y ait aucune communion entre nous parce que vous désirez une chose et que je parle d'une chose

différente. Mais si ce que nous faisons c'est cheminer ensemble, la découverte est la vôtre, non la mienne.

Le monde entier est assujetti à des tyrannies : à celle des gouvernements, à celle qu'exercent les églises au nom de Dieu, de l'amour et de la paix. De nombreuses formes d'autorité s'imposent à nous et nous les acceptons parce qu'elles nous conviennent. Mais l'homme qui veut découvrir ce qui est vrai, ce qui est réel, doit laisser de côté toute autorité — y compris. évidemment, celle du conférencier, afin que son esprit s'épanouisse et découvre les recoins obscurs de son être. C'est certainement la seule chose intelligente et créatrice que l'on puisse faire.

20 mai 1965.

III

Peut-être pourrons-nous, à la fin de cette conférence, nous entretenir — sans entrer dans des polémiques — à la façon d'amis désireux de découvrir comment vivre dans ce monde brutal et monstrueux que nous avons créé et dans lequel nous sommes impliqués socialement, économiquement, et dans tous nos autres rapports humains. Nous sommes prisonniers de cette société que nous avons élaborée à travers des siècles, et discuter de cela d'une manière amicale demande un effort de clarté à l'auditeur et au conférencier. Il nous faut être très simples, ce qui est une de nos plus grandes difficultés. Nous sommes instruits, habiles, nous avons l'élocution facile, mais nous ne faisons pas attention à ce que nous disons et nous nous jouons la comédie. Si nous cessons d'agir ainsi et si nous approfondissons ensemble ce sujet, peut-être découvrirons-nous comment échapper — sans qu'il s'agisse d'une évasion — à cette effroyable confusion, à cette misère qui existe aussi bien en nous que hors de nous.

Ce dont je veux parler est très simple, mais la simplicité elle-même devient compliquée lorsqu'on utilise des mots. Malheureusement, la parole est le seul moyen de communication que nous ayons entre nous. La communication établie grâce aux mots n'atteint pas nécessairement à l'état de communion. On peut communiquer à l'aide du téléphone, de livres, de mots, de gestes, mais la communion est une chose toute différente. Elle existe entre nous quand

nous nous situons, vous et moi, avec une même intensité, sur le même plan et quand au même moment nous éprouvons et appréhendons les choses vitalement, à la même profondeur. Les mots deviennent alors inutiles et vides. Cette communion n'existe cependant que dans la mesure où l'on comprend le langage de l'autre.

Les mots étant nécessaires, nous devons être conscients de la difficulté de leur emploi et de leur complexité, afin d'éviter de nous laisser prendre par eux et de construire des théories. On ne peut pas aborder l'existence sur un plan théorique, intellectuel, ou émotionnel, on doit l'aborder totalement, de tout son être, sur tous ces plans à la fois. On ne peut pas se contenter d'une fraction de l'existence en essayant de résoudre un problème à travers ce fragment. La vie est trop vaste pour être abordée à travers une théorie, une hypothèse, un schéma. On doit se donner à elle comme le torrent qui descend des montagnes. On comprend alors ce qu'est le fait extraordinaire de vivre.

Vivre c'est évidemment agir. On ne peut pas vivre sans agir. Tout rapport humain est action, mouvement. Mais avec nos chagrins, nos plaisirs personnels, nos amours et nos haines, et tous les petits faits de notre vie, nous voulons creuser dans le vaste courant de la vie un petit fossé, un petit abri statique et y vivre en essayant de comprendre le processus complet de la vie.

Nous devons comprendre qu'il n'y a de vie qu'en relation. Nous ne pouvons pas exister sans rapports humains. S'isoler, se retrancher derrière un mur protecteur, vivre à l'abri, protégé, dans un état isolé de résistance, c'est augmenter la confusion, les problèmes et la misère. La vie est un mouvement en action, un mouvement en relation et notre seul problème est : comment vivre dans ce monde où les relations sont le fondement de toute existence, de façon que ces relations ne deviennent pas une monotone, une lassante, une triste répétition ?

Nos esprits s'adaptent aisément au plaisir, bien que la vie ne soit évidemment pas que cela. Mais ce n'est que

le plaisir que nous recherchons profondément, intérieurement, secrètement. Nous essayons de l'obtenir par tous les moyens, et pourtant non seulement il isole et rend l'esprit confus, mais il crée des valeurs fausses et inactuelles. Le plaisir engendre l'illusion. Si nous le recherchons, ainsi qu'on le fait en général, non seulement nous nous isolons mais nous nous mettons invariablement dans un état de contradiction dans tous nos rapports avec les idées, les gens, les possessions, et nous sommes toujours en conflit. Une des choses que nous devons comprendre est que notre recherche dans la vie consiste fondamentalement à satisfaire notre plaisir.

Tout cela est difficile à comprendre, car pourquoi ne devrait-on pas avoir du plaisir ? Nous voyons un beau coucher de soleil, un bel arbre, une rivière large et sinueuse, un joli visage et les regarder nous donne du plaisir. Quel mal y a-t-il à cela ? Il me semble que la confusion et la douleur commencent lorsque ce visage, cette rivière, ce nuage, cette montagne, deviennent un souvenir et que cette mémoire aspire à une continuité du plaisir. Nous voulons tellement que les choses se répètent! Chaque fois que nous avons éprouvé un certain plaisir, que nous nous sommes réjouis de quelque chose, nous désirons sa répétition. Que cette joie soit d'ordre sexuel, artistique, intellectuel ou autre, nous voulons sa répétition et je pense que c'est ainsi que le plaisir commence à obscurcir l'esprit et à créer des valeurs inactuelles et erronées. Ce qui importe c'est de comprendre le plaisir, non d'essayer de s'en débarrasser, ce serait vraiment stupide. Personne ne peut s'en débarrasser. Mais comprendre sa structure et sa nature est essentiel. Quand la vie n'est que plaisir, quand seul ce plaisir est recherché, il entraîne la misère, la confusion, l'illusion, il nous fait créer de fausses valeurs et nous met dans l'impossibilité de garder l'esprit clair. C'est un fait, aussi bien psychologique que biologique, que nous recherchons le plaisir et que nous voudrions que tous nos rapports soient fondés là-dessus; mais dès qu'une relation

n'est pas satisfaisante, il y a contradiction, donc conflit, misère, confusion, et l'angoisse commence.

Je ne fais là que souligner un fait banal. Ayant été lourdement conditionné par la poursuite du plaisir, l'esprit peut-il voir la limitation du plaisir, dépasser le niveau verbal ou intellectuel, comprendre sa nature, sa profonde signification et, dans l'acte même de cette observation, se situer dans une tout autre dimension?

En ce moment, non seulement nous communiquons les uns avec les autres, mais nous essayons de découvrir pour nous-mêmes, au fur et à mesure que nous examinons cette recherche du plaisir, si cette description correspond réellement à ce qui a lieu dans nos vies. Comprenons-nous le plaisir de nous réaliser, celui d'être quelqu'un, d'être connu en tant qu'écrivain ou peintre ? Celui d'être célèbre ? Découvrons-nous ce plaisir de domination, cette satisfaction d'être riche ou celle d'avoir fait vœu de pauvreté, le plaisir d'avoir réalisé des expériences dans beaucoup de domaines ? Et certains d'entre nous ne voient-ils pas que lorsque ce plaisir n'aboutit pas à une réalisation, il crée la frustration, l'amertume, le cynisme? Chacun doit être conscient de tout cela non seulement physiquement, mais psychologiquement, et chacun doit se demander quel est le rôle du désir dans la poursuite du plaisir.

Etre libre des illusions c'est être débarrassé du pouvoir qu'a l'esprit de créer des valeurs qui sont inactuelles, sans réalité par rapport à la vie. L'esprit dispose d'un pouvoir extraordinaire de créer des illusions à travers des croyances, des évasions, des dogmes. Il projette toutes sortes de plans, de buts, d'idéaux dont il souhaite la réalisation, et cette identification avec ce qu'il a projeté, il l'appelle progrès, ascèse. Tant que nous ne sommes pas complètement libérés de ce pouvoir de créer des illusions et de les cultiver, nous ne pouvons pas découvrir ce qui est réel, ce qui est vrai; ni s'il y a un Dieu, un quelque chose qui transcende cette existence affreuse et superficielle.

Après tout, la plupart des personnes intelligentes et ins-

truites veulent découvrir quelque chose au-delà de la routine exaspérante et monotone de leur vie quotidienne. C'est à cause de cette profonde aspiration qu'on va à l'église recevoir de la fausse monnaie, qu'on lit, qu'on s'évade dans la littérature, dans des idéologies, dans différentes philosophies occidentales ou orientales. Mais pour découvrir par soi-même ce qui est vrai, non à partir d'une illusion ou d'une évasion mais en fait, comme on sait que l'on a faim, il faut une immense liberté. Ce n'est pas un état extraordinaire, c'est simplement avoir la liberté de ne pas créer des illusions dans la poursuite du plaisir, dans son mouvement. Le plaisir a un mouvement propre. Que ce soit le plaisir dans les relations sexuelles, le plaisir de voir un coucher de soleil, celui d'aller à la messe ou celui qu'on éprouve à chercher une transcendance, il en résulte inévitablement une illusion qui satisfait, à laquelle on s'accroche, et c'est là que commencent les difficultés.

Il est donc très important de comprendre la nature et le rôle du plaisir.

Le monde extérieur devient de plus en plus riche, de mieux en mieux organisé; l'automation a tendance à se généraliser et donnera à l'homme de plus en plus de loisirs. Cela n'arrivera pas demain ni dans vingt ans, mais cela arrivera certainement. L'homme aura beaucoup de loisirs et pour bien des gens le loisir signifie le plaisir. Mais quand même nous pourrions, extérieurement, satisfaire tous nos désirs, cela n'empêchera pas les tourments intérieurs et pour leur échapper nous trouverions encore d'autres formes de plaisirs. C'est pourquoi il est très important, si l'on veut comprendre le processus complet de la vie, de ne pas lui échapper à travers des fantasmes, des mythes ou quelques rêves absurdes mais prendre brutalement — c'est-à-dire vitalement — conscience de la structure du plaisir.

Plaisir signifie aussi désir. En Europe comme en Asie, ceux qui cherchent Dieu, les moines et les soi-disant personnes religieuses ont appris par leurs traditions à mettre le désir de côté et disent qu'on doit vivre sans désir. Je pense

que c'est complètement faux parce que cela signifie arrêter, supprimer, modifier le désir. Mais on ne peut pas l'écarter, on ne peut jamais l'éliminer; on peut le comprendre aussi bien intérieurement que dans ses limitations. Par le mot comprendre je n'entends pas une simple compréhension d'ordre intellectuel. On ne peut jamais rien comprendre intellectuellement. Par exemple, l'intellect avec toute sa finesse n'arrive jamais à saisir l'essence de l'amour; il peut en parler, écrire des volumes sur ce thème, mais il ne peut ni le ressentir, ni être sensible à la qualité, au parfum, à la nature de l'amour. Cet intellect est pourtant tout ce que nous avons. Nous l'avons développé avec tant de subtilité que lorsque nous disons : je comprends, ou je ne comprends pas, nous parlons de compréhension intellectuelle. C'est un pur non-sens. Personne ne peut comprendre quoi que ce soit intellectuellement. Nous pouvons comprendre quelque chose lorsque nous mobilisons tout notre être : corps, esprit, cœur, tout ce que nous sommes, y compris l'intellect. Mais quand cet intellect demeure isolé et dit : « je comprends », c'est un non-sens.

Pour comprendre le désir qui est plaisir, il faut le pénétrer, le ressentir, l'étudier complètement sans dire : « celui-ci est un désir bon et juste, celui-là est mauvais ». Aucun désir ne peut être bon ou mauvais, noble ou ignoble. Il n'est que désir. Le comprendre, c'est cheminer avec lui, le pénétrer, sans essayer habilement de l'accepter, de lui échapper ou de le dépasser, parce que c'est impossible. Il faut comprendre le désir. Il faut approfondir sa structure, non selon votre fantaisie ou la mienne mais en saisissant ce qui est vrai, irréfutablement et irrémédiablement actuel. Quand cela devient très clair on connaît les limites du désir, on comprend sa structure complète et alors l'esprit cesse d'être prisonnier du désir ou du processus du plaisir.

Nous allons examiner ensemble la structure réelle du désir, en ne tenant compte ni de votre opinion préconçue, ni de la mienne, ni de celle d'un quelconque biologiste ou d'un psychologue ou de quelque charlatan religieux. Il me

semble qu'il est extraordinairement simple de découvrir ce qu'est le désir en fait. Je vois une chose et je la désire. Je vois dans votre jardin un très bel arbre, je le veux dans mon jardin : il n'y a rien de plus. Voir quelque chose provoque une réaction, un sentiment agréable et au-delà de cette sensation il y a le plaisir. Observez-vous et vous verrez que c'est très simple. Inutile de lire de nombreux livres sur ce sujet. Vous apercevez une belle maison ou un bel appartement, vous entrez et vous dites : « je voudrais vivre ici ». Il y a d'abord une perception visuelle, une vision, puis une réaction, une sensation de plaisir et enfin le désir. C'est là tout le processus du désir. Cela peut se compliquer, devenir plus subtil, mais si vous comprenez sa naissance, si vous connaissez ses racines, vous n'avez pas à grimper à chaque branche, à examiner chaque floraison, à arracher chaque feuille de l'arbre. Si vous connaissez la nature du désir et comment il surgit, et comprenant toutes ses implications, vous n'avez pas besoin de le supprimer.

Pour beaucoup d'entre nous le désir signifie indulgence vis-à-vis de soi-même ou moyen d'une auto-réalisation : « je désire cela, je dois l'avoir; qu'il s'agisse d'une belle personne, d'une maison, d'une idée, je dois l'avoir ». Pourquoi ? Pourquoi dit-on : « je dois » ? Pourquoi dit-on : « je dois avoir cela » et subir l'angoisse, l'aspiration, l'urgence, les exigences d'une existence contrainte ? La raison de cet entêtement dans la volonté d'auto-réalisation — ce qui est une forme du désir — est très simple et très claire. Dans ce désir de devenir quelque chose, il y a la grande satisfaction d'être reconnu, d'entendre les gens vous nommer dans la rue. Tout cela n'est que non-sens. Vous pouvez objecter qu'il ne s'agit pas exactement de désir, que ce n'est pas exactement le plaisir, mais il y a quelque chose d'encore plus fort qui sous-tend le désir, et pour l'appréhender vous devez comprendre le plaisir et le désir. Le processus vital du plaisir et du désir est ce que nous nommons l'action : je veux quelque chose et je travaille, je travaille, pour l'obtenir. Je veux devenir un écrivain ou un

peintre célèbre, et je fais tout ce que je crois nécessaire pour le devenir. Si je ne réussis pas, si je demeure ignoré, je me sens frustré, angoissé, je deviens cynique, ou je joue les modestes. De toute façon j'adopte une attitude insensée.

Pourquoi cet extraordinaire désir de réalisation ? Je pense que vous m'avez suivi, que vous n'avez pas simplement enregistré les mots que j'ai prononcés. Si vous n'avez écouté que les mots, il n'y a pas eu communion ou contact entre nous. Comme je l'ai dit au début, nous traversons ensemble votre vie et non la mienne.

Nous nous sommes demandé d'où vient cette insistance dans le désir de se réaliser. Si vous désirez un manteau, une chemise, un costume, une cravate ou une paire de chaussures, vous l'obtenez. Mais derrière cette volonté constante de se réaliser, il y a la révélation d'une contradiction interne, d'une solitude totale : je ne peux pas vivre par moi-même, je ne peux pas vivre seul, parce qu'il me manque intérieurement quelque chose. Vous savez plus de choses que moi, vous êtes plus beau, intellectuellement plus avancé, plus habile, vous possédez plus de ceci ou de cela, et je désire toutes ces choses et plus encore. Pourquoi? Je ne sais pas si vous vous êtes posé cette question ? Si oui, et si ce n'est pas pour vous une question théorique, vous devez avoir trouvé la réponse, mais vous ne pouvez pas la trouver si vous la projetez mentalement.

Me suivez-vous ? Suis-je clair ?

Je veux savoir pourquoi je désire aussi violemment une ou plusieurs choses. On veut être heureux, trouver Dieu, être riche, être célèbre, réaliser un état de plénitude, être libéré, quoi que cela puisse signifier. Vous savez cela. Vous connaissez cette faim qui nous pousse à nous réaliser. L'un veut réussir son mariage, l'autre veut entrer en rapport avec Dieu. Pourquoi ? Cela ne révèle-t-il pas à quel point l'esprit est superficiel, cela ne révèle-t-il pas aussi notre sentiment de solitude et de vide ?

Il y a deux sortes de vides : dans le premier, l'esprit se regarde et déclare : « je suis vide ». C'est là le vide réel. Le

deuxième est celui que je veux remplir : je n'aime pas ce vide, cette solitude, cet isolement, ce sentiment d'être séparé de toute chose. Chacun d'entre nous a ressenti cela superficiellement, accidentellement ou, au contraire, très intensément et, devenu conscient de ce sentiment, l'un s'en évade, l'autre essaye de l'enterrer sous des connaissances livresques ou par une vie sociale, ou par le désir de réaliser une union parfaite entre homme et femme, etc. C'est bien ainsi que cela se passe, je n'invente rien. Si l'on s'observe et s'approfondit un peu, pas nécessairement jusqu'au bout — cela viendra plus tard — on sait que c'est un fait. On commence alors à voir que, lorsque ce sens infini de solitude existe, ce vide créé par un esprit qui se perçoit vide, il se produit également une poussée irrésistible dans l'espoir de trouver de quoi le combler.

Consciemment ou inconsciemment chacun connaît cet état. Je n'aime pas me servir ainsi de ce mot vide qui est très beau. Une tasse, une chambre sont utiles lorsqu'elles sont vides, si la tasse est pleine, si la chambre est remplie d'affaires empilées, elles deviennent inutiles. Beaucoup d'entre nous se sentant vides remplissent ce vide avec toutes sortes de bruits, de plaisirs ou de distractions. Nous ressentons le vide et nous éprouvons le besoin urgent de le remplacer par les objets du désir, et par une continuité de plaisir qui engendre en retour des erreurs et des conflits dans tous nos rapports. Je veux être heureux avec ma femme ou mon mari et quand ma femme ou mon mari s'intéresse à quelqu'un d'autre, je suis jaloux, haineux. Je suis satisfait de ma nationalité, de ma position dans le pays auquel je me suis identifié et quand ce pays se défend — parce qu'il a attaqué le voisin, car il n'y a pas de défense sans attaque — je suis inévitablement entraîné dans le carnage qui commence.

Nous connaissons tous ce vide et la manière d'y échapper par le plaisir, la réalisation du désir et ses conséquences.

Pourquoi ce vide existe-t-il? Pourquoi est-il là? Est-il inévitable ou est-ce l'esprit qui le crée ? Quand nous em-

ployons le mot « vide », est-ce par comparaison? Je vois que vous êtes riche, non seulement matériellement — ce qui ne serait rien en soi, car un homme qui travaille dur et qui est intelligent et habile peut le devenir — mais vous avez d'autres richesses, vous êtes instruit, vous êtes sensible à beaucoup de choses, vous possédez une vie intérieure très pleine et moi je ne suis rien, je suis inintelligent, laid. Cette comparaison engendre le vide. Nous pensons que sans comparaison il n'y a pas de progrès. De progrès en quoi ? Tout progrès technique est le résultat d'un effort collectif et non le fait d'un seul homme. La fission de l'atome, la mise au point parfaite d'une voiture, ont été réalisées par un groupe et non par une seule personne. Mais nous nous comparons aux autres individus et nous disons : « Vous êtes quelqu'un, je ne suis rien et je désire être quelque chose. » Celui qui voit que la comparaison crée le sentiment de vide commence à comprendre l'une des choses les plus subtiles et les plus compliquées à comprendre, parce qu'on nous a habitués depuis l'enfance, depuis l'école, à toujours comparer, comparer. Vous êtes beau, je ne le suis pas, vous atteignez des buts élevés, je ne réalise que des buts médiocres. Nous sommes conditionnés de cette manière depuis l'enfance.

Comparer son esprit à celui d'un autre est le commencement du sentiment de vide. Ecoutez-moi attentivement, ceci est en vérité très simple.

Sommes-nous obligés de comparer ? Dois-je me comparer à vous qui êtes ceci ou cela ? La comparaison entraîne-t-elle un progrès, une évolution ? Intérieurement, évidemment pas. Si je compare ma peinture avec la vôtre, je cesse d'être un peintre. Si j'aime et si je compare mon amour avec le vôtre, ce n'est plus de l'amour; et c'est pourtant ce que nous appelons aimer. Mais si vous pouvez vivre sans vous comparer à d'autres — ce qui est une des choses les plus délicates et merveilleuses à comprendre — vous découvrirez que votre esprit ne crée plus le vide; le sentiment de vide disparaît lorsqu'on ne se compare plus, lorsqu'on ne se considère plus

inférieur ou supérieur à un autre. On peut vivre de cette manière sans aucun sentiment de comparaison avec qui que ce soit. On commence alors à comprendre le processus complet d'un esprit qui s'observe lui-même dans sa comparaison avec les autres et qui par là se diminue, se sait petit et désire grandir encore. C'est le début du sentiment d'insuffisance, du sentiment de vide, de la solitude, de la misère, de la confusion.

Si nous sommes toujours en communion les uns avec les autres, vous verrez, non pas demain mais maintenant, ce qu'est le sens de l'action. Notre vie est action : aller au marché, faire la cuisine, s'occuper des enfants, penser, se promener en voiture, regarder un arbre, aller au bureau, toute la vie est action. Si vous êtes assis calmement dans une forêt au printemps, vous constatez que tout est jaillissement de vie. En général, nous ne mourons à rien de sorte que nous ne sommes pas créateurs. Les feuilles mortes qui tombent des arbres sont merveilleuses à regarder et de nouvelles feuilles poussent. Mais nous, nous vivons dans le passé, nous refusons de mourir et ainsi nous ne renaissons pas. Notre action est toujours une imitation, une subordination à un modèle et à cause de cela nous sommes angoissés. La seule action que nous connaissions (et dont nous ne voulons d'ailleurs pas nous évader) naît d'une idée. Ce que nous nommons plaisir est une idée. Le plaisir, le plaisir immédiat est une chose, mais tirer de ce plaisir une idée et agir à partir de cette idée est tout autre chose. L'action est entièrement différente de l'idée, et ainsi il y a contradiction entre l'idée et l'action.

Nous pouvons comprendre cela facilement si nous sommes en communion les uns avec les autres.

Si vous renoncez à la comparaison, si vous cessez d'être guidés par le désir du plaisir (il est tellement délicat qu'il faut pour le comprendre une application de tout l'être), vous découvrirez que l'action se renouvelle sans cesse, qu'elle n'est pas soumise à un modèle, qu'elle ne naît pas d'une idée. Vous découvrirez ainsi une manière de vivre libérée

de la structure psychologique de la société — et chacun doit se libérer de toute cette structure qui n'est que cupidité, ambition, implacabilité, brutalité. Alors on peut aller plus loin, alors naît la vraie méditation. Ce qu'on désigne de ce nom dans le cadre de la société n'est qu'enfantillage.

L'esprit qui ne recherche plus le plaisir, et n'est plus prisonnier de la contradiction entre l'idée et l'action, est actif — il ne se dit pas : « j'étais actif » ou « je serai actif » : il est action. Il est le verbe « agir », non au passé ou au futur mais au présent, en acte. Cela n'est possible que si l'on a compris la nature de la convoitise, de l'envie, de l'ambition, de l'esprit de compétition, de la jalousie. Comprendre tout cela n'est pas une affaire de temps : utiliser le temps pour comprendre engendre le désordre.

On doit poser le fondement — c'est réellement un fondement — de la vraie méditation pour découvrir comment vivre dans ce monde sans s'en évader. Cela signifie qu'ayant vos relations, vos préoccupations sexuelles, votre travail, vos misères, vos conflits, et vivant avec eux, vous devez les comprendre. Sans comprendre la nature du plaisir, de la solitude, du vide, sans la disparition des différents modes de réalisation et de devenir du désir, on ne peut jamais dépasser les limitations que l'esprit s'est fabriqué. C'est pourquoi il est insensé pour un homme violent et avide de chercher Dieu. Son Dieu sera à sa propre image, un pauvre petit dieu, un petit sauveur mesquin.

Commencer à comprendre cela et le vivre dans le présent, non théoriquement, c'est commencer à pénétrer la vraie nature de la méditation. Mais je crains que nous ne devions abandonner ce sujet jusqu'à notre prochaine rencontre. Il est presque midi et nous n'aurons pas le temps de discuter. Arrêtons-nous ici si cela vous est égal.

☆ *Peut-on arriver à comprendre ce que vous dites graduellement ?*

★ Le faites-vous ? Je sais que c'est ce que chacun pré-

tend : atteindre à la compréhension par degrés. Nous le pensons, cela nous aide à vivre. Mais est-ce vrai ? Ce n'est pas parce que nous le disons et que des millions de personnes le disent que cela est vrai. Il faut découvrir la réalité de ce fait : le temps favorise-t-il la compréhension ? — Puis-je vous faire respectueusement remarquer que vous n'essayez pas d'approfondir ce thème, et que vous ne faites qu'accepter ou refuser ce que je dis — le temps, qu'il s'agisse d'une longue ou d'une courte durée, favorise-t-il la compréhension ? Je peux apprendre une langue étrangère en quatre mois. Apprendre une nouvelle technique, un nouveau métier, une nouvelle méthode demande du temps, mais la compréhension est-elle affaire de temps ?

Arrivons-nous à la compréhension par l'expérience ? Qu'est-ce que l'expérience ? Nous enseigne-t-elle quoi que ce soit ? Nous avons vécu deux guerres sanglantes; avons-nous appris autre chose que des nouvelles techniques pour construire par exemple de meilleurs avions ? Avons-nous appris à ne plus nous entretuer matériellement, mentalement, verbalement ? Avons-nous cessé de confronter des individus et des nations ? Bien sûr que non.

Considérons une chose aussi simple que le nationalisme. Pourquoi sommes-nous nationalistes ? Je m'identifie à mon pays, qui est supérieur à moi, parce que cette identification me procure une certaine satisfaction. Que nous soyons français, américains ou allemands, nous sommes prêts à nous battre pour une pareille stupidité. Pourquoi ? Par identification à une idée. Nous pensons que parce que nous sommes des êtres humains avec nos passions, nos haines, nos angoisses, notre nationalisme, il nous faut du temps pour réaliser une Europe ou un monde uni. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que nous ne voulons renoncer ni à nos identifications, ni à nos petites idiosyncrasies, alors que cela pourrait être fait immédiatement. Quand nous reconnaissons un poison nous l'éliminons immédiatement. Mais comme nous aimons nous qualifier de français, d'anglais, nous nous accrochons à notre nationalisme jus-

qu'à ce que les circonstances nous obligent peu à peu à nous unir, et nous pensons alors qu'il nous faudra beaucoup de temps pour parvenir à l'unité.

Nous pensons que la compréhension exige du temps parce que nous ne prêtons jamais attention à rien. Notre attention ne s'éveille réellement que lors d'une crise grave. Pourtant le monde est constamment en état de crise. En ce moment, alors que nous sommes dans cette salle, il y a de la misère, de la famine. Peut-être pas en France, mais prenez l'avion et au bout de huit heures de vol vous verrez ce que sont la faim, la misère, la maladie, la laideur, alors qu'installés dans vos fauteuils confortables vous trouvez qu'il faut du temps pour comprendre! La crise est là et vous ne voulez pas la regarder en face. Pour l'amour du ciel sachez que la compréhension n'exige pas de temps. Le temps, comme je vous l'ai déjà dit l'autre jour, n'engendre que plus de désordre. C'est très simple et je ne veux pas revenir là-dessus.

La compréhension naît lorsqu'on se donne esprit, corps et âme à quelque chose, pas autrement. On peut y consentir d'une façon détendue, avec joie, ou y être contraint. Mais dans ce cas, la contrainte provoque une résistance intérieure que l'on traduit en disant qu'il faut du temps pour comprendre.

Nous sommes jaloux, envieux et contents de l'être. Cela implique la possession, la domination, la comparaison, le sentiment que quelque chose nous appartient, que nous sommes quelqu'un, etc... Si l'on voit en toute réalité en quoi consiste la structure de la comparaison, on peut l'accepter avec son contenu, ou la refuser. Si on la refuse, c'est qu'on l'a comprise, et si on l'a comprise, le refus est définitif.

☆ *Qui comprend ?*

★ Quelle est l'entité qui comprend ? Existe-t-il une entité lorsqu'on comprend ? Quand nous disons : « je comprends » nous nous référons à un mode de communication. Je vous dis : « je comprends ce que vous me dites » : mais

au moment où l'on comprend quelque chose y a-t-il une entité qui dit : « je comprends » ? Au moment où j'exprime une joie gratuite — ce qui est tout à fait différent du plaisir — y a-t-il une entité qui dit : « je suis joyeux » ? Avez-vous remarqué que la joie cesse au moment où vous réalisez que vous êtes joyeux ? Etes-vous heureux lorsque vous dites : « je suis heureux » ?

Il en est de même lorsque vous êtes très attentif. Regardez une fleur, un arbre, un nuage. Regardez-les sans rien nommer, sans rien qualifier, sans dire : « c'est bon, c'est mauvais, c'est beau, c'est ceci, c'est cela ». Regardez attentivement, non verbalement. Attentivement, c'est-à-dire avec tout votre esprit, totalement. Il existe un état d'attention où n'intervient aucun effort. Cet état comporte-t-il une entité ? L'entité qui est consciente de son attention est engendrée par la mémoire, laquelle n'est qu'inattention. Ce n'est que dans cet état d'inattention qu'existe une entité qui observe.

S'il vous arrive d'aller dans une forêt regardez tranquillement un arbre. Contentez-vous de le regarder. Par regarder je ne veux pas dire regarder avec votre esprit seulement, l'esprit pense beaucoup plus que l'œil. Mais regardez l'arbre complet avec tout votre être et vous serez en communion avec l'arbre. Ce n'est pas un phénomène mystique ou mystérieux. Au sein même de la vie est un profond mystère qui n'est pas créé par l'esprit dans sa médiocrité. Asseyez-vous et regardez cet arbre ou cette fleur attentivement mais sans concentration. La concentration qui est exclusive limite son objet. Un homme d'affaires, un négociant se concentrent pour marchander quelque chose. Quand vous voulez ceci ou cela vous vous concentrez et vous limitez votre esprit. L'esprit se fixe sur un point, mais ce n'est pas ce que j'appelle attention. Quand vous regardez une fleur ou un arbre, regardez-le attentivement sans effort et vous découvrirez qu'il n'existe pas d'entité tel qu'un observateur, un expérimentateur, un penseur, parce qu'alors l'observateur est la chose observée.

23 mai 1965.

IV

Il est très difficile de communiquer les uns avec les autres d'une manière sensée, car nous avons recours aux mots et nous les interprétons suivant notre joie, notre chagrin, ou notre antipathie; nous les traduisons selon les termes propres à notre mode d'information. La communication devient très difficile et, particulièrement, lorsqu'en dehors des sujets matériels on aborde des sujets qui demandent dans l'audition comme dans l'expression, une grande lucidité et une grande acuité d'esprit.

Je voudrais traiter ce soir un sujet qui vous est peut-être un peu étranger — cela n'a rien à voir avec le pays d'où je viens — mais il s'agit d'approfondir une question : qu'est-ce qu'un esprit sain ?

Il est extrêmement difficile d'être sain d'esprit, très peu d'entre nous sont vraiment équilibrés, sensés, rationnels, clairvoyants. Etre sain d'esprit, c'est être sans contradiction avec soi-même, c'est être intérieurement et extérieurement extraordinairement équilibré, ce qui signifie que tout est en ordre psychologiquement et cet état est très difficile à réaliser. L'un des signes révélateurs d'un esprit sain est l'absence de contradiction avec soi-même, l'absence de déséquilibre. Dans cet état, l'accord entre la pensée et l'action est immédiat et non théorique. Quand ce qu'on pense répond à ce qu'on fait, il n'y a pas de contradiction entre pensée et action, et il n'est plus question de croire à quelque chose puisque l'on s'occupe des faits, de ce qui est et

non de ce qui sera. Ce qui sera n'est pas réel, seul ce qui est est réel. Celui qui voudrait comprendre la nature de la santé d'esprit et de l'ordre doit forcément se libérer de toute forme de croyance, de dogme, de superstition et d'idéal, qui contredisent ce que l'on est en fait et quand une telle contradiction existe — elle existe chez beaucoup d'entre nous — elle donne naissance à différentes formes de discordances et de déséquilibres.

Découvrir par soi-même s'il existe une chose que l'on puisse appeler vérité, qui transcende les simples projections des esprits intelligents, cultivés, philosophiques, des esprits qui fuient les ennuyeuses routines quotidiennes de l'existence matérielle, c'est réaliser un ordre parfait dans sa vie — c'est-à-dire une absence totale de contradiction. La contradiction entraîne le déséquilibre — c'est le cas de l'homme qui désire la paix mais qui fait tout pour ne pas l'avoir. Les deux choses ne peuvent pas aller ensemble et la tension propre à cette contradiction se traduit par une inimitié à l'égard de soi-même, par un manque d'équilibre et de santé d'esprit.

J'aimerais vous parler de quelque chose qui n'appartient pas plus à l'est qu'à l'ouest et qu'on nomme communément « méditation ». Il me semble que si on ne sait pas méditer, si l'esprit n'est pas dans un état méditatif, on manque quelque chose d'important dans la vie. Notre vie est relativement superficielle, vide et triste, et un esprit étroit qui essaye d'évoquer le mystère de l'inconnaissable ne crée évidemment qu'une image de sa petitesse. On peut se demander si un esprit, plein de tracas, de désespoir, qui lutte anxieusement pour se changer, pour devenir quelqu'un, peut se transformer, rompre avec ses propres limites et s'ouvrir à de larges horizons. Et pourtant, sans cette transformation, il est à peu près impossible d'accéder à une saine raison. Etre sain d'esprit c'est mettre de l'ordre à l'extérieur aussi bien qu'intérieurement, pour ainsi dire dans la peau, et la façon dont on établit cet ordre a une grande importance.

Nous sommes souvent très désordonnés intérieurement. Nous pouvons posséder une excellente instruction, un bon système d'information, une lucidité d'esprit orientée vers l'extérieur; nous pouvons établir des plans et être capables de les discuter, mais intérieurement nous demeurons confus et déchirés. On peut observer cela chez beaucoup de grands écrivains. Ayant du talent et étant en contradiction avec eux-mêmes, sous pression et tendus, ils écrivent toutes sortes de livres qui ne sont que des produits d'esprits malades. Je crains que beaucoup d'entre nous soient confus et ne disposent d'aucune lucidité. Cette lucidité ne peut être découverte ni à travers un autre, ni en suivant quelque autorité, ni en s'adonnant à un système de pensée ancien ou moderne. Cette lucidité est ordre; l'ordre dans son sens subtil et sa finalité est vertu. La moralité que la société impose n'a rien à voir avec la morale. La morale sociale est immorale parce qu'elle entraîne toutes les formes de contradiction, d'ambition, et toutes les compétitions. La société par sa nature même, aussi bien dans un monde communiste que dans un monde occidental, entraîne un conformisme social appelé moralité; mais en approfondissant une telle moralité on s'aperçoit qu'elle est immorale.

Je parle d'une vertu qui n'a rien à voir avec la société et sa soi-disant moralité. La vertu ne peut naître que lorsqu'on possède un ordre psychologique intérieur. Quand nous comprenons toute la structure de la société — la structure psychologique de la société à laquelle nous participons — cette compréhension comporte un ordre qui conduit à la vertu. Sans vertu l'esprit ne peut être ni lucide ni sensé. Santé d'esprit et vertu vont de pair. Je pense qu'il est très important de comprendre cela parce que pour beaucoup d'entre nous la vertu est devenue très ennuyeuse : une chose démodée, assez sotte et sans beaucoup de signification; particulièrement dans le monde moderne. Nous allons examiner ensemble ce qu'est la vertu, ce qui ne veut pas dire que je préconise la morale superficielle de la société.

De même que l'on nettoie sa chambre chaque jour, qu'on la range, qu'on veille à ce qu'elle soit nette et propre, nous devons créer un ordre intérieur mais qui exige une bien grande attention, car nous devons prendre conscience de tout ce qui se produit en nous : notre esprit doit être conscient de toutes ses pensées, de tous ses sentiments, de tous ses désirs, de toutes ses recherches, de ce qui est secret comme de ce qui est apparent. L'ordre qui est vertu naît de cette prise de conscience.

Si on étudie plus profondément la vertu, on s'aperçoit que ce n'est pas une chose que l'on peut acquérir à titre définitif et c'est là sa beauté. Vous ne pouvez pas dire : « j'ai appris ce que c'est qu'être vertueux ». La vertu n'est pas un phénomène fixe et permanent, c'est un ordre qui renaît d'instant en instant : la vertu est donc liberté et non révolte. Je vous ai déjà fait remarquer précédemment que la révolte n'est pas la liberté. La révolte reste dans les limites du schéma de la société et la liberté est en dehors de ce schéma. Le schéma et le moule de la société sont psychologiques : c'est l'envie, la convoitise, l'ambition, les différents conflits auxquels nous participons. Nous « sommes » la société que nous avons fabriquée et si l'on n'est pas capable de s'en libérer, l'ordre n'est pas possible. La vertu est d'une très haute importance parce qu'elle entraîne la liberté. On « doit » être libre, mais c'est ce que beaucoup de gens ne désirent pas. Ils peuvent désirer une liberté politique, la liberté de voter pour un homme de leur choix, ou une liberté nationale, mais tout cela n'est pas la liberté.

La liberté est une chose entièrement différente; et beaucoup d'entre nous ne désirent aucune liberté intérieure dans le sens profond de ce mot parce que cela signifie que nous devons rester complètement seuls, sans guide, sans système, sans nous soumettre à aucune autorité, et cela exige un ordre intérieur extraordinaire. Beaucoup d'entre nous désirent s'appuyer sur quelqu'un et, sinon sur une personne, sur une idée, une croyance, une ligne de conduite, sur un

modèle fourni par la société, un maître ou un soi-disant guide spirituel.

Beaucoup d'entre nous acceptent ainsi l'autorité et il faut préciser ici que celle dont nous parlons n'a rien à voir avec les lois du pays où l'on vit. L'autorité dont nous parlons est celle que nous subissons par peur d'être seuls, par peur d'être totalement responsables vis-à-vis de nous-mêmes, par peur de ne compter sur personne pour organiser notre vie, pour nous conduire, pour atteindre à la lucidité intérieure. Cette sorte d'autorité engendre le mépris, et entraîne l'hostilité et la division entre les hommes. Pour l'homme qui cherche la vérité il n'existe aucune autorité d'aucune sorte et cette liberté à cet égard est une des choses les plus difficiles à saisir, que ce soit en Occident ou en Orient, parce que nous pensons que quelqu'un viendra mettre de l'ordre dans nos vies — un sauveur, un maître, un guide spirituel — ce qui est parfaitement absurde. Ce n'est qu'à l'aide de notre propre lucidité, de notre propre recherche, de notre propre conscience, de notre propre attention que nous commençons à nous connaître nous-mêmes. C'est de cette connaissance, de cette compréhension de nous-mêmes que naît la liberté et l'ordre et, par conséquent, la vertu.

C'est lorsque nous commençons à nous comprendre que nous découvrons la nécessité d'être complètement seul. La connaissance de soi est le commencement de la sagesse et la sagesse est toujours seule parce qu'elle ne peut pas s'acquérir par des livres, par des citations. La sagesse doit être découverte par chacun. Elle n'est pas le résultat du savoir. Le savoir et la sagesse ne vont pas de pair. La sagesse vient lorsque la connaissance de soi a atteint sa maturité. Sans connaissance de soi il n'y a pas d'ordre possible donc pas de vertu.

S'étudier et accumuler des connaissances sur soi-même sont deux choses différentes. Veuillez simplement m'écouter. Il n'est pas question de me suivre ou d'accepter ce que je dis — j'espère que ce n'est pas ce que vous faîtes. Je

voudrais que nous entreprenions une exploration. Nous cheminons ensemble et, par conséquent, vous opérez la même prise de conscience que le conférencier, vous travaillez aussi dur que lui, ce qui signifie que nous poursuivons une enquête en commun.

Apprendre et accumuler des connaissances sont deux choses différentes. Un esprit qui acquiert des connaissances n'apprend jamais rien. Il accumule des informations, des expériences ou des connaissances et il se réfère à ce qu'il a emmagasiné pour apprendre et pour vivre des expériences; mais il n'apprend jamais réellement, il ne fait qu'augmenter toujours ses acquisitions.

Apprendre est toujours du présent en acte et n'a pas de passé. Au moment même où vous dites : « j'ai appris », ce que vous avez appris devient érudition et vous pouvez augmenter, interpréter ce fond de connaissance, mais vous ne pouvez pas continuer à apprendre. Seul un esprit qui ne tente pas d'acquérir, mais qui apprend toujours, peut comprendre l'entité complète que nous appelons « je », le moi. Je dois me connaître moi-même, connaître la structure, la nature, la signification de cette entité totale mais je ne peux pas le faire, chargé de mon savoir précédent, de mon expérience antérieure. Un esprit conditionné n'apprend plus rien, il se contente d'interpréter, de traduire, de regarder à travers les nuages du passé.

Il y a une grande différence entre savoir et apprendre. Tout savoir entrave, tandis que le mouvement permanent qu'est l'acte d'apprendre libère l'esprit. Je dois m'étudier tout le temps parce que le moi est une chose extraordinairement vivante. A chaque moment il s'y produit un changement, une transformation, une variété d'aspirations internes, de réactions, et j'ai à observer tout cela et à l'étudier. Mais si j'arrive chargé d'expériences et de savoir antérieur, je n'apprends rien. J'espère que cela est assez clair.

S'étudier soi-même — non seulement dans ses réactions physiologiques, dans ses contraintes biologiques, dans ses exigences, mais aussi dans la démarche intérieure d'une

pensée — est nécessaire pour réaliser l'ordre et c'est seulement après que l'on peut se livrer à la méditation. Il y a beaucoup de livres sur la méditation, et tant de maîtres savants qui ont écrit sur la manière de méditer! Je ne sais pas si ce sujet vous intéresse, mais vous devriez vous y intéresser, car ne pas comprendre la signification de la méditation équivaut à n'avoir qu'un bras ou pas de bras du tout!

Il arrive que nous cherchions le mystère parce que notre vie a pour nous très peu de sens, très peu de signification, parce que nous sommes las de notre travail quotidien, de nos gestes toujours les mêmes — qu'ils nous fassent plaisir ou non — de la nécessité de nous conformer à un modèle. Nous cherchons alors quelque chose de mystérieux, quelque chose qui ne soit pas de ce monde, qui appartienne à une autre existence. Nous pensons qu'à travers ce que nous appelons la méditation — qui est une des inventions de l'Asie — nous atteindrons cette chose extraordinaire, cette réalité non conçue par l'esprit.

Il est très important de comprendre ce qu'est la vraie méditation parce qu'en elle est une grande beauté, un sentiment de grande intensité. Seul l'esprit méditatif sait ce qu'est l'amour. Nous ne le connaissons pas si ce n'est par rapport au plaisir. Nous ne connaissons pas la nature d'un amour qui ne soit pas fonction du plaisir. Si nous sommes attentifs, nous pouvons voir que celui que nous connaissons est toujours relié au plaisir, plaisir physique, plaisir de la camaraderie, plaisir de l'association, plaisir qui découle de ce qu'on appelle aimer quelqu'un, plaisir d'aimer un pays, etc...

Le plaisir, comme je l'ai fait remarquer l'autre jour, est le résultat du désir, mais il y a un décalage, une différence subtile entre le désir et le plaisir. Je ne sais pas si vous avez remarqué que quand le désir surgit, la pensée lui donne une continuité. Je vois quelque chose de beau, une maison, une voiture, n'importe quoi, ma réaction est un désir auquel ma pensée donne une continuité qui est le plaisir. Je peux regarder un bel arbre, une personne, c'est

une réaction normale, saine, mais ce qui crée la continuité, la durée de la réaction, c'est d'y penser et penser le désir est plaisir. La continuité du désir en tant que plaisir est évidemment une négation de l'amour.

Encore une fois, pour créer l'ordre en soi on doit être attentif, être conscient d'instant en instant de ce qui surgit en soi, sans jamais rien refuser, sans s'évader. On doit être conscient sans option.

Il y a une grande différence entre l'attention et la concentration. Quand vous vous concentrez tout votre être converge sur une chose particulière et, si vous êtes doués pour cela, vous pouvez construire un mur que rien n'entamera. La concentration est une exclusion, une résistance, donc une contradiction, alors que l'attention est un état conscient, ce qui est entièrement différent. Savez-vous ce que c'est qu'être conscient ? On est conscient de la dimension de cette salle, de sa laideur ou de sa disproportion, on est conscient des gens, de la couleur de leurs vêtements, des incidents dont on est témoin, mais on cesse d'être conscient si l'on se dit : « je n'aime pas cette couleur ou cette personne », car alors on arrête le mouvement de la conscience. On doit être conscient du milieu où l'on se trouve sans faire aucun choix. On apprend alors beaucoup de choses, l'esprit devient beaucoup plus actif.

Porté sur le flux de la conscience extérieure comme sur une vague, l'esprit devient conscient intérieurement. Observez-vous, observez le mouvement de votre pensée, voyez sa nature, sa subtilité, son conditionnement, découvrez son origine; mais ne vous concentrez pas sur cela : vous ne pourriez pas l'observer. Si l'on considère une partie d'un tout et qu'on tente de comprendre un fragment particulier, on est dans un état de contradiction, mais si, sans option, on est très éveillé au monde extérieur, l'esprit commence à s'éveiller aussi intérieurement et l'attention naît tout naturellement de cette conscience sans choix.

Quand on est réellement attentif — ainsi que vous l'êtes peut-être actuellement — tout l'être est mobilisé et présent.

On est complètement conscient avec les nerfs, les yeux, les oreilles, les émotions, l'intellect. Dans cet état d'attention il n'y a pas d'entité attentive, il n'y a qu'une attention. Cela n'a rien d'extraordinaire, vous pouvez le vérifier en ce moment même. La concentration est un procédé d'exclusion qui comporte une résistance, donc une contradiction. Mais en l'attention il n'y a pas de contradiction parce qu'un esprit attentif se concentre sans rien exclure. Cet état d'attention ne se développe pas avec le temps parce que, comme je vous l'ai déjà fait remarquer, le temps fomente le désordre. Je ne sais pas si vous désirez que je continue à approfondir ce sujet.

Si je remets l'action à plus tard, si je dis : « je changerai demain », entre maintenant et demain s'exercent toutes sortes de pressions, d'influences, de mouvements. Donc le temps ne détermine pas l'ordre. C'est seulement dans l'immédiat qu'il y a de l'ordre, non dans le temps. Il ne peut y avoir d'ordre que quand on comprend la structure totale et la nature du temps.

Nous devons comprendre la vie extérieure, être en communion avec elle et aller de l'extérieur à l'intérieur, dans la psyché, dans l'ensemble de souvenirs qui sont « nous » avec nos conditionnements, nos traditions, nos espoirs, nos peines, nos désespoirs, nos aspirations; et nous n'avons guère besoin de temps pour être attentifs, pour comprendre cette structure, la dissoudre et en être libérés. Quand on agit ainsi, l'esprit s'aiguise, devient lucide, subtil parce qu'il n'y a pas de contradiction en lui, pas d'effort pour être ou pour devenir. Toute contradiction implique un effort. L'esprit qui fait un effort pour être ceci ou cela étant dans un état de confusion, ses tentatives en vue de se clarifier et de s'approfondir en lui-même ne produiront qu'une plus grande monotonie, qu'une plus grande confusion.

La méditation est ce processus total.

Pour beaucoup d'entre nous la beauté est une excitation, une réaction. Nous dépendons d'une stimulation pour être sensibles à la beauté ou pour la découvrir. Nous disons :

« quel beau coucher de soleil, quelle belle maison! » Mais il y a une beauté qui n'est pas du tout stimulation, qui n'est pas le résultat d'une excitation et cette beauté ne peut pas exister sans une très grande simplicité. La simplicité n'a rien à voir avec ce que nous possédons, que ce soit peu ou beaucoup. Elle se révèle avec la lucidité propre à la connaissance de soi, à la compréhension de soi, et cette simplicité est l'essence de l'humilité qui est austérité.

Tout cela est nécessaire pour dépasser les limites de l'esprit. Mais, qui est l'entité qui va au-delà? Comme je le disais, quand on est intensément conscient et attentif il n'y a plus d'entité. Essayez parfois de le constater. Si l'on est complètement attentif à ce qui se dit, il n'y a que l'audition du mot et non « quelqu'un » qui écoute le mot. Quand l'esprit est attentif intérieurement, quand il arrive à cet état de complète attention, de compréhension extérieure de la nature du mot, il n'y a pas d'entité qui dit : « j'irai plus loin ». Quand on est très attentif, il se produit un grand silence intérieur. Si vous écoutez en ce moment ce qui est dit avec tout votre être, sans accepter, sans traduire, sans refuser, sans essayer de comprendre, mais en étant simplement attentif, ne constatez-vous pas que que votre esprit est extraordinairement calme ? Il y a un silence qui n'est pas artificiel, qui n'a pas été imposé par la volonté et par la force. Ce silence naît quand toute la structure du « soi » est comprise et quand existe ce silence, il y a de l'espace. L'esprit qui est silencieux et qui dispose d'espace, est le seul qui connaisse cette beauté qui n'est pas une excitation.

La méditation est ce processus complet.

Peut-être voulez-vous poser des questions. Nous pourrions parler de ce qui a été dit précédemment si cela vous intéresse.

☆ *Est-il possible de se dépasser sans souffrir ?*

★ Essayons de voir ce qu'est la souffrance. Qu'est-ce que souffrir? Qu'est-ce que le chagrin? On souffre de la

mort de quelqu'un que l'on aime, de ne pas être capable de se réaliser, de ne pas avoir un esprit solide et sain, de ne pas être aimé. Il y a tellement de manières de souffrir, tellement de manifestations de la douleur. Mais si l'on examine toutes ces manifestations, que découvre-t-on ? Qu'est-ce que la souffrance ? J'ai perdu quelqu'un que j'aime, mon fils, ma femme, mon père, j'ai du chagrin. Qu'est-ce que cela signifie ? Dans cette douleur, il y a par-dessus tout beaucoup de pitié de soi : j'ai perdu quelqu'un dont je dépendais, quelqu'un que j'aimais et maintenant je me trouve sans compagnon, je reste seul. Ainsi, l'un des facteurs du chagrin est la pitié de soi. Vous ne pouvez pas le nier.

☆ *Je ne veux pas parler de la souffrance qui est causée par le moi, mais de celle qui commence quand ce moi cesse.*

★ Excusez-moi. Revenons sur ce dont nous avons parlé. Monsieur dit que se regarder tel qu'on est, est une douleur. Est-ce bien la question que vous avez posée, monsieur?

☆ *Non, monsieur.*

★ Je regrette de ne pas vous avoir compris. Notre difficulté ici est de nous entendre. Je n'ai réellement pas compris ce que vous vouliez me dire. Vous disiez, monsieur? Je vais être bref : me voir tel que je suis en fait est douloureux. Pourquoi ?

Supposons que je sois menteur et que je me vois tel que je suis. C'est un fait. Pourquoi entraînerait-il de la souffrance ? Mais j'ai une image de moi, je pense que je suis honnête et cette image est en contradiction avec le fait. Cette contradiction entraîne un conflit que j'appelle douleur. Mais voir le fait, voir ce qui est ne peut jamais entraîner de la souffrance. Lorsque l'image que j'ai de moi est en contradiction avec ce qui est, c'est alors que commence le conflit qu'on appelle souffrir.

☆ *Je désire seulement demander s'il est possible d'avoir une connaissance de soi sans éprouver cette sorte de souffrance.*

★ Absolument. Toute forme de souffrance exclut la connaissance de soi. Si l'on souffre lorsque commence l'étude de soi — je veux dire si l'étude de soi produit de la souffrance — c'est qu'en fait on ne s'étudie pas.

☆ *Quand un spectateur observe une pièce de théâtre et est entièrement absorbé par le jeu, est-il dans un état de totale attention ?*

★ Vous observez un spectacle et la pièce est tellement intéressante qu'elle vous capte complètement. Il n'y a pas de « vous » pour le moment parce que ce spectacle vous absorbe, vous, vos soucis, vos angoisses et vos peines. Quelle est la différence entre cette manière de se laisser capter et celle d'un enfant absorbé par un jouet amusant ? Cet enfant est peut-être méchant, insupportable, turbulent, mais vous lui donnez un jouet qui l'intéresse et qui l'absorbe complètement. Le jouet l'occupe au point qu'il oublie toute sa turbulence. Quelle différence y a t-il entre vous et lui ? Un spectacle, un livre, un office religieux, une idée, une croyance, un morceau de musique, un tableau ou autre chose vous absorbent et vous ne pensez plus à vous-même. Ce qui devient important, c'est le tableau, le jouet et non la nécessité de vous comprendre. Vous pouvez être absorbé pendant une heure par le spectacle mais quand vous revenez chez vous, vous retrouvez votre ancien moi. Si on est absorbé par quoi que ce soit, par de la propagande, par des exigences nationalistes, si on est identifié à quelque chose, ce qui est encore une façon de se laisser capter, on est dans un état qui exclut toute vertu. Un esprit absorbé par un jouet, quelque beau et captivant qu'il soit, se fuit lui-même. Un tel esprit vit toujours dans le désordre et ses actes produisent plus de désordre et plus de confusion dans le monde.

☆ *Savoir que la vie est transitoire n'est-il pas une souffrance?*

★ D'accord, monsieur. Mais n'est-ce pas un fait que notre vie n'est pas permanente ? Nos liens familiaux, nos pensées sont transitoires, nos réalisations, notre conduite ambitieuse et nos succès le sont aussi parce que la mort nous attend. Pourquoi en souffririons-nous ? C'est ainsi. Mais vous ne désirez pas accepter ce fait. Vous dites : « il doit y avoir quelque chose de permanent ». Vous avez une image de la permanence et quand vous constatez que tout est passager, vous éprouvez un sentiment de désespoir. Vous placez la mort, qui est l'essence du transitoire, dans le lointain et, ainsi, se produit un intervalle, un fossé entre vous et ce que vous appelez la mort. Vous êtes ici vivant chaque jour, poursuivant vos habitudes, entretenant vos soucis, vos frustrations, vos ambitions; et la mort est loin. Mais vous y pensez. Vous avez vu la mort, vous savez que vous mourrez un jour et vous y pensez. C'est cette pensée du futur qui entraîne la peur. Mais si vous introduisiez dans le présent — alors que vous êtes sain, actif, vivant, fort — la mort que vous avez placée dans le futur, vous vivriez avec elle, et mourriez à chaque minute, à chaque chose. Par-dessus tout, sachez que seul ce qui finit peut avoir un recommencement. Voyez le printemps : lorsqu'il arrive après un long hiver, il produit de nouvelles feuilles, quelque chose de frais, de tendre, de jeune, d'innocent. Mais nous avons peur de la fin et la fin, après tout, est la mort. Pensez à quelque chose qui vous procure un grand plaisir ou une grande peine. Rappelez le souvenir que vous avez de quelqu'un, un souvenir qui vous procure de la souffrance ou du plaisir et mettez-y un terme, mourez à lui : pas demain, tout de suite. Si vous faites cela, vous découvrirez qu'un nouvel événement a lieu, qu'un nouvel état d'esprit est né dans l'être. Il n'y a de création qu'en la fin de ce qui est vieux.

27 mai 1965.

V

Le mot n'est jamais la chose; le mot n'est pas l'action. Mais nous vivons souvent de mots, d'images, de symboles, par conséquent notre action ne produit pas d'énergie. Nous dissipons toute celle que nous possédons dans des contradictions intérieures. Nous réalisons rarement que l'énergie, ou la passion de l'énergie, vient de l'action, qu'action est énergie. Cela ne veut pas dire qu'on doit avoir de l'énergie avant d'agir; mais quand on comprend que le mot n'est pas la chose, qu'il n'est pas l'acte et quand on perçoit la structure, la signification, le sens des mots, cette compréhension est action — et cette action engendre une énergie intense et soutenue qui n'a rien à voir avec l'enthousiasme. Nous ne pouvons pas susciter l'action génératrice d'énergie aussi longtemps qu'il y a des contradictions en nous, et la plupart d'entre nous, consciemment ou inconsciemment, cultivent différentes formes de contradiction en eux-mêmes. Il nous est difficile de nous en rendre compte. Notre vie étant prisonnière de cet état contradictoire, nous ne savons pas mettre en œuvre l'action lucide qui serait capable de produire de l'énergie. Cette énergie est pourtant nécessaire. Elle n'est pas seulement physiologique. Il existe une énergie passionnée et soutenue qui rend l'esprit capable d'entreprendre correctement et complètement n'importe quelle action. Il me semble très important de comprendre la nature de nos contradictions : elles existent entre le mot et l'action, entre, d'une part, nos

intentions conscientes, nos occupations et, d'autre part, nos besoins inconscients, nos exigences cachées, nos désirs et nos recherches secrètes. Ces contradictions, dans leurs différentes formes, existent dans toutes nos activités, dans tous nos désirs, dans toutes les poursuites de l'existence humaine.

En général, nous nous rendons compte de notre état de contradiction intérieure dès que nous prenons conscience de nos activités, de nos pensées et de notre condition humaine. Nous essayons alors de réaliser une intégration intérieure et je pense qu'une pareille tentative est insensée. On ne peut pas réunir des opposés, on ne peut pas intégrer l'amour et la haine. On hait et on aime — il ne peut pas y avoir de fusion entre les deux, ni même de combinaison. Nous devons essayer de comprendre très clairement ce matin que la tentative de réaliser une intégration intérieure n'a aucun sens : seule la compréhension de notre état de contradiction et, par conséquent, le fait de s'en libérer a un sens.

Pour être libéré des contradictions, on doit d'abord en être conscient et peut-être ne le sommes-nous pas tous. Quand nous nous contentons de les entretenir et quand nous prenons conscience de l'extraordinaire conflit qui existe non seulement dans notre vie extérieure mais aussi très profondément en nous, qu'arrive-t-il ? Nous ne trouvons pas de solution, ni le moyen de nous libérer; ou bien nous nous adressons à ce que nous appelons Dieu, nous faisons intervenir la structure des croyances, des dogmes, des rituels et de l'autorité qu'on appelle généralement religion; ou encore nous prenons la vie comme elle vient et nous ne lui donnons aucun sens — c'est ce que les écrivains modernes essayent de faire. Ils ont refusé l'édifice de l'église et des religions organisées — ainsi que le font les personnes intelligentes — mais ils sont alors obligés de faire face à leurs propres contradictions, à leurs haines, à leurs espoirs, à leurs frustrations, à leur complète impuissance, ce qui les porte à dire que la vie n'ayant aucun

sens on doit en tirer le meilleur parti et inventer une philosophie du désespoir. Il y a contradiction entre ces deux extrêmes.

Je pense qu'il est possible de déraciner complètement toute contradiction, mais pas par un acte de volonté parce que la volonté en elle-même entraîne à nouveau la contradiction. Je pense qu'on doit comprendre cela très profondément parce que nous sommes habitués à exercer chaque forme de volonté; nous avons appris à dominer, à refuser, à revendiquer, à déterminer. Si on observe la nature de la volonté, on voit qu'elle est en elle-même une forme de résistance et par là intrinsèquement un état de contradiction.

Vivant dans le monde, exerçant un métier, ayant une famille, étant en butte à toute la complexité de la vie moderne, est-il possible de ne pas avoir de contradictions du tout et, par conséquent, d'agir d'une manière telle que l'action elle-même soit énergie? Quand on s'observe, on voit que plus on est actif physiquement plus on a d'énergie, tandis qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de l'énergie au départ pour agir. Au contraire : plus on agit, plus on dispose d'énergie, que ce soit biologiquement ou psychologiquement. L'action elle-même est énergie — il n'y a pas action puis énergie, ni énergie et ensuite action — il n'y a pas d'abord une idée et puis l'action. L'idée ne donne jamais cette énergie soutenue bien qu'elle puisse entraîner une excitation et un enthousiasme momentanés. C'est l'action qui produit l'énergie d'où découle une nouvelle action.

Pour comprendre la contradiction qui existe dans notre vie, on doit la pénétrer très profondément et c'est là notre difficulté. Nous désirons qu'on nous dise quoi faire; nous désirons nous adapter à un modèle ou suivre quelqu'un et par là nous sublimer, refuser ou supprimer toute forme de contradiction, ce qui est très superficiel. Le problème des contradictions intérieures a des racines très profondes. Entre la profondeur et la surface il n'y a pas d'ordre de comparaison : elles sont de nature différente. En général, nous vivons en surface et lorsque nous essayons de nous

approfondir en nous-mêmes, nous simulons ce mouvement vers l'intérieur et cette activité nous l'appelons « s'approfondir en soi-même », ce qui entraîne une contradiction. J'espère que je m'exprime clairement.

Quand j'emploie le mot « approfondir », je ne veux pas dire aller du dehors au dedans. Si vous le faites il y a immédiatement contradiction entre l'extérieur et l'intérieur. S'approfondir en soi-même c'est comprendre la contradiction dont on est fait — et il est nécessaire que nous la comprenions si nous voulons la paix, non seulement en nous mais dans la société à laquelle nous participons. Nous devons avoir la paix, et non la guerre « et » la paix. Notre paix actuelle n'est qu'un intervalle entre deux guerres. Pour comprendre cet extraordinaire état de contradiction, qui est très complexe et très subtil, il ne suffit pas de chercher une solution extérieure et de corriger ses manifestations, mais il faut atteindre le mal jusqu'à sa racine.

La racine de nos contradictions est la séparation entre le penseur et la pensée. Pour beaucoup d'entre nous il y a un large fossé entre l'observateur et ce qui est observé, entre le penseur et la pensée, entre le centre qui expérimente et la chose expérimentée, et c'est cet intervalle, ce fossé ou ce décalage de temps, qui est la vraie source de nos contradictions.

J'espère que vous ne faites pas qu'écouter des mots — ce qui ne serait pas écouter réellement — mais que vous vous servez des mots du conférencier pour découvrir par vous-mêmes ce grand fossé entre l'idée et l'action, cet actuel état de séparation entre le penseur et la pensée, le penseur essayant de contrôler, de dominer, de changer ou de supprimer la pensée, essayant de trouver la paix. Tant qu'il y a un penseur, un censeur du bien ou du mal, la continuelle séparation que crée le penseur alimente évidemment des contradictions. Vous pouvez découvrir ce fait par vous-mêmes. Ne l'acceptez pas parce qu'on vous le signale. L'acte réel de découvrir est le commencement de cette énergie grâce à laquelle vous pouvez atteindre la

racine du problème de la contradiction. Il y a une très grande différence, par exemple, entre entendre parler de la faim et la faim au moment où vous l'éprouvez vous-mêmes. De même, si vous acceptez simplement l'idée d'une séparation entre le penseur et la pensée parce que vous avez entendu dire qu'elle existe, elle ne vous révélera rien de vital. Mais si vous découvrez cette séparation vous-mêmes, et si vous la constatez comme un fait réel, cette perception du fait entraînera l'énergie qui vous sera nécessaire pour résoudre cette contradiction.

Je pense que cela est assez clair.

Une grande contradiction dans l'esprit entraîne une certaine tension. Plus grandes sont votre tension et votre capacité d'expression — en tant qu'écrivain, artiste, politicien — plus vous créerez de misère, non seulement pour vous-mêmes, mais aussi pour le public. Je ne sais pas si vous avez observé ce fait. Etre en état de contradiction, si on a la capacité d'écrire ou de peindre ou si, malheureusement, on est politicien, c'est créer encore plus de misère pour les hommes et pour soi-même.

Il faut comprendre toute la profondeur et le sens de notre contradiction intérieure pour en être complètement libéré, sans cela il n'y a pas d'amour. Tout ce que nous savons sur l'amour est un état de contradiction qui comporte la jalousie, la haine, des antagonismes. L'amour n'est ni le plaisir sensuel — que nous appelons l'amour — ni le soi-disant amour qui s'accommode de haine, d'envie, d'ambition. Un homme ambitieux ne peut jamais savoir ce qu'est l'amour. Quand un homme ambitieux, un homme qui recherche la compétition parle de la paix, cela n'a pas de sens. Il n'y a de paix que lorsqu'on n'a plus l'esprit de compétition, lorsqu'on ne se compare plus aux autres et, par conséquent, lorsqu'on n'est plus en état de contradiction intérieure. Pour déterminer une structure nouvelle de la société, une existence sociale différente, on doit inévitablement comprendre la nature et le sens de cette contradiction.

Beaucoup d'entre nous essayent de se réaliser, que ce soit par la peinture, l'écriture, ou en faisant ceci ou cela, ou par la famille — c'est encore là un signe de contradiction. Vous direz : « Un homme ne doit-il pas s'exprimer? N'est-il pas dans sa nature de le faire? » Nous plaçons sûrement la charrue avant les bœufs : pourquoi cet étonnant besoin d'expression ? Vous pouvez ou non vous exprimer, mais si vous « insistez » pour vous exprimer objectivement — par la peinture, la poésie, la danse ou autrement — ce besoin interne est un signe de contradiction.

Comme je l'ai fait remarquer, la racine de nos contradictions est la séparation entre le penseur et la pensée, et on ne peut pas intégrer ces deux termes. Mais si vous observez la structure du penseur, vous verrez qu'il n'y a pas de penseur quand il n'y a pas de pensée, c'est la pensée qui engendre le penseur, l'entité qui vit ses expériences, qui crée le temps et qui est la source de la peur.

La plupart d'entre nous sont soumis à différentes formes de peur. Surveillez vos propres craintes pendant que nous en parlons; regardez profondément en vous vos peurs secrètes. La peur suprême est évidemment celle de la mort. Effrayés par la mort, nous essayons de lui échapper par quelque croyance, par certaines idées de résurrection, de réincarnation, etc. Nous rationalisons la mort ou nous nous réfugions dans une croyance. D'une façon comme de l'autre nous fuyons la mort, nous voulons lui échapper et cela crée une contradiction.

Nous considérons que la mort est l'opposé de la vie, mais pour la comprendre nous devons comprendre la vie, ce qui signifie que nous devons examiner notre existence et découvrir ce qu'elle est. Qu'est-elle ? Non pas en théorie, ou en tant qu'hypothèse, ou en tant que ce qu'elle devrait être, mais qu'est-elle en réalité ? Une suite de souvenirs, un faisceau d'expériences accumulées, de souffrances, de douleurs, de joies, de désespoirs. L'angoisse et l'aspiration à la solitude, le tumulte du bon et du mauvais, de la santé et de la maladie. Voilà ce que nous appelons notre vie et

c'est tout ce que nous en connaissons : un conflit sans fin, une souffrance infinie, de la confusion. Je n'exagère pas. C'est le fait réel et nous ne savons comment le résoudre, comment le comprendre. Ne sachant pas comment dépasser la souffrance, comment arrêter le chagrin, nous nous évadons soit par la religion, soit par l'affirmation que la vie n'a pas de sens, qu'elle n'a aucune signification d'aucune sorte et que nous n'avons, par conséquent, qu'à vivre au jour le jour.

Pour se libérer de cette misère, de cette souffrance, on doit comprendre la vie dans sa totalité, et il est possible de le faire. Alors, vivre et mourir sont une seule et même chose. Il n'y a plus ce fossé, ce large intervalle de temps créé par le penseur et dans lequel il engendre toujours la peur. Comprendre ce qu'est la vie c'est mourir chaque jour, sans discussion, à toutes les souffrances, à tous les problèmes, à tous les plaisirs. C'est bien ce qui se produit quand on meurt physiquement. On meurt sans discussion, on ne peut pas discuter avec la mort. C'est ainsi que l'on doit mourir à la douleur, mais nous ne mourons pas à la douleur parce que nous ne savons pas ce qu'est la joie réelle. Nous n'avons ni l'aptitude, ni la compréhension qu'il faut pour mettre fin à la souffrance. Nous préférons supporter la douleur avec tout ce qu'elle comporte de pitié de soi, de commisération, etc., plutôt que de pénétrer quelque chose que nous ne connaissons pas.

Veuillez essayer d'observer ces faits par vous-mêmes. Je n'essaie pas d'imposer des idées à un auditoire. Il ne s'agit pas d'accepter ou de refuser ce qui se dit. Nous ne faisons qu'observer les faits, l'actuel, « ce qui est »; cette observation même de « ce qui est » engendre l'énergie qui est action.

Nous devons comprendre la nature de la contradiction inhérente à nous-mêmes et nous ne pouvons la comprendre qu'en observant la structure complète du penseur, de ses pensées, de ses espoirs, de ses désespoirs — du penseur qui crée une contradiction constante entre lui-même,

en tant que censeur, et la chose qu'il observe. Observer ce qui est, exige un grand sérieux et de la profondeur. Seule est réellement vivante une personne sérieuse. Une personne superficielle ne vit pas réellement, elle peut avoir de la fortune et une situation importante, mais elle ne connaît rien de la vie. Pour comprendre toute notre propre structure, nous devons l'aborder, non pas avec la détermination de nous modifier, non pas en faisant un effort pour être différents de ce que nous sommes, mais avec le seul dessein d'observer ce qui est. Alors il n'y a pas de contradiction en nous parce que l'observateur n'agit plus comme un censeur qui condamne ou qui refuse d'admettre ce qu'il voit, qui décide que ceci est bien, que cela est mal, que ceci est bon et cela mauvais. L'absence de censeur ne rend pas la vie superficielle; au contraire, lorsque vous parvenez à ce point, vous pouvez comprendre tout votre conditionnement. Ceci n'est pas une simple affirmation. En vous y appliquant vous pouvez en faire l'expérience et voir que l'esprit peut devenir un simple observateur. Dès lors, il n'est plus dans un état de contradiction et, par conséquent, il possède une formidable énergie. Cette énergie est amour, passion — non pas passion physique, ce désir sensuel que chacun connaît. Ce dont je parle est une passion sans cause et, par conséquent, sans contradiction, sans motif, sans fin. La présence de l'amour est aussi celle de la mort. Les deux choses ne peuvent être séparées parce que l'amour n'a pas d'ambition.

Ce que j'énonce n'aura de valeur pour vous, de sens réel, que quand votre contradiction intérieure aura totalement disparu.

L'amour et la mort doivent coexister pour qu'il y ait création. Savez-vous ce qu'est la création ? Ce n'est pas l'expression d'une capacité quelconque : on peut s'exprimer comme écrivain, poète, artiste, mais la création est quelque chose de complètement différent. Elle ne peut surgir que quand il y a une énergie non contaminée par la volonté, qui n'est pas le résultat d'un effort, une énergie

que l'action elle-même engendre. D'une façon générale, notre activité est plus ou moins égocentrique : elle définit les rapports entre le centre qui est nous et le monde. Cette activité égocentrique étant celle d'un penseur, entraîne inévitablement des contradictions et, en cet état de contradiction, l'esprit a besoin d'un mode d'expression : je dois me distraire, écrire, faire ceci ou cela. L'homme qui est en contradiction avec lui-même, qui est dans un état d'activité égocentrique et qui est par hasard peintre, artiste, musicien, peut se croire créateur mais il se trompe. La création doit être, et est, quelque chose de totalement différent.

Un esprit non atteint par une contradiction intérieure du fait qu'il a compris la pleine structure, consciente ou inconsciente de celle-ci, est complètement calme; car chaque mouvement serait une perte d'énergie. Ce n'est que lorsque l'esprit est complètement calme, disposant d'une formidable énergie, qu'il y a explosion et cette explosion est une création qui peut ou non s'exprimer. Un esprit apeuré, ambitieux, avide, envieux, jaloux, compétitif, ne peut jamais avoir cette énergie qu'engendre une activité gratuite, et ne peut évidemment jamais savoir ce qu'est l'amour. L'amour est une mort constante à tous les souvenirs de la vie quotidienne. L'amour et la mort vont toujours de pair. L'amour est toujours frais, nouveau, jeune, innocent, non contaminé par le passé, parce qu'il meurt à chaque journée qui passe. L'amour et la mort coexistent dans cette formidable énergie, quand cette énergie est complètement calme. Il y a alors création — donnez-lui n'importe quel nom, le nom n'a pas d'importance. Tant que cette transformation ne sera pas réalisée dans chaque être humain — qui est partie intégrante de la société elle-même — il n'y aura pas de nouvelle société.

☆ *Cette transformation ne demande-t-elle pas du temps à l'être humain ?*

★ Non, ce n'est pas une question de temps, avec le temps vous n'arriverez à rien, sauf au désordre.

☆ *Qu'appelez-vous connaissance de soi ?*

★ Je pense avoir été suffisamment clair, monsieur, mais laissez-moi l'expliquer une fois de plus.

Nous avons l'habitude d'employer le temps comme facteur de réussite : je suis ceci et je deviendrai cela. Il y a un intervalle entre « ce qui est » et « ce qui devrait être ». Nous disons que réaliser ce qui devrait être prend du temps, qu'on a besoin pour cela de beaucoup de jours, d'années, ou de beaucoup d'incarnations, ainsi qu'on le croit en Orient. Nous employons le temps comme moyen de réalisation de « ce que je serai ». Le « ce que je serai » est une projection de ce que je suis, ou l'opposé de ce que je suis, en contradiction avec ce qui est. Entre ce qui est et ce qui devrait être, il y a un intervalle de temps pendant lequel beaucoup de facteurs entrent en jeu. Le « ce qui devrait être » n'est pas quelque chose de statique, parce qu'il y a d'autres facteurs qui agissent tout le temps. Toutes sortes d'influences, de pressions, de changements, surviennent dans l'intervalle et, par conséquent, « ce qui devrait être » est toujours remanié; et « ce qui est » subit aussi un changement considérable. Le « ce qui devrait être » n'est pas important du tout; l'idéal, le but, l'intention, l'espoir du succès, n'ont pas de sens parce qu'ils sont imaginaires. N'étant que des idées, ils sont sans réalité. Ce qui est réel est ce qui est. Je suis malheureux, je souffre, je suis bouleversé. C'est le seul facteur important et le temps n'aidera pas à comprendre « ce qui est ». Le temps est simplement un refus, un ajournement, une évasion dans l'irréalité. Pour comprendre « ce qui est », on ne doit pas hypothéquer l'avenir. Cela signifie que nous devons nous pencher sur le problème, sur « ce qui est », immédiatement, avec tout notre être — mais c'est ce que nous ne désirons pas faire.

Nous disons : « je le ferai demain », nous sommes effrayés, misérables, malheureux, jaloux; mais nous n'allons pas jusqu'à dire : « je désire en finir avec la jalousie immédiatement ». Nous désirons découvrir comment en finir un jour ou l'autre, et le temps devient ainsi un moyen d'échapper à ce qui est, car il engendre le désordre et non l'ordre, c'est assez simple à comprendre.

Comprendre tout cela, c'est se connaître. La connaissance de soi n'est rien d'extraordinaire, c'est la perception de ce qui se passe en nous. Je suis dans la misère, je suis inquiet, frustré, au désespoir — ne connaissez-vous pas cet état de choses ? Alors qu'arrive-t-il ? Je pense à un lendemain et j'y projette « ce qui devrait être », afin d'échapper à ce qui est, ou je me replonge dans le passé. Aujourd'hui je suis malade, mais je me suis bien porté dans le passé, et ainsi mon esprit se reporte au souvenir de ce que j'appelle santé et je souhaite me retrouver dans cet état. La pression de ces souvenirs provoque en moi une tension, un effort. Tandis que si je ne rappelle pas des souvenirs du passé, si je m'en tiens au fait actuel qui est que je suis malade, si je ne permets pas à la pensée d'intervenir dans mon organisme, avec le poids de ses regrets, l'organisme engendrera ses propres pouvoirs de guérison.

Comprendre tout cela fait partie de la connaissance de soi, c'est se connaître. Ce n'est pas une connaissance de soi imposée, c'est comprendre par vous-même le processus de la pensée, de l'acte de penser, de toute la structure de votre être. Et ce n'est pas une affaire de temps. Je ne dis pas : « je me comprendrai petit à petit, jour après jour, la connaissance de soi viendra progressivement ». Elle n'arrive jamais progressivement. Vous devez voir le « moi », le « je » complètement avec tous ses conflits; et il peut être vu complètement maintenant, non demain. Pour le voir complètement vous devez appliquer la totalité de votre énergie.

☆ *Quel rapport y a-t-il entre action et méditation?*

★ Qu'est-ce que l'action pour beaucoup d'entre nous ? Elle est basée sur des idées, sur des valeurs comparées. Nous disons : « je ferai telle chose », de sorte que la seule action que nous connaissions est une contradiction entre l'idée et l'acte. Est-ce clair jusque-là? Je voudrais pouvoir entrer dans plus de détails, mais nous n'en avons pas le temps. Toutefois, nous constatons que nous avons des idées créées par l'expérience, par la pensée, par le savoir et l'information, par la peur et les évasions et que, par rapport à elles, nos actions sont toujours approximatives. Comprendre la nature d'une action sans idée, d'une action qui ne crée pas de contradiction, et qui n'est pas le résultat d'une contradiction, est une des fonctions de la méditation.

Je ne sais pas jusqu'à quel point le mot « méditation » vous est familier. En Orient, il est très usuel donc très traditionnel. Là, on peut pratiquer la méditation, se discipliner, se contrôler, aiguiser sa pensée par rapport à un modèle : il y a un ensemble de règles pour cela, une manière de s'asseoir, de respirer, de se mouvoir. Il y a aussi différents systèmes de méditation, en vue d'obtenir des résultats différents. Et on les obtient, c'est bien évident. Si l'on se livre aux mêmes pratiques jour après jour, mois après mois, on parvient à des résultats mais qui ne sont que des projections de l'esprit, lequel est médiocre, petit, stupide. En effet, puisqu'il se conforme à un modèle, il n'a aucune liberté. De telles méditations ne sont pas du tout de la méditation. Ce sont des adaptations à des conformismes au moyen de quoi on souhaite réaliser la paix, Dieu ou tout autre but qu'on s'est fixé. Un esprit mesquin, bourgeois, frustré, peut s'asseoir pour « méditer », il peut pratiquer une discipline, un contrôle et façonner son activité conformément à un modèle, il demeurera toujours mesquin et son « Dieu » également sera mesquin. Aussitôt qu'on reconnaît cette vérité, on rejette toute cette approche de la méditation. Cet acte même nous libère de la vieille idée selon laquelle on doit se conformer à ce qui a été établi. Etant libres alors, immensément libres, il n'y a plus pour nous de contradiction dans

l'action, ni de conformité à une idée, à un modèle établi par la tradition, par les on-dit et les habitudes d'innombrables personnes. Lorsqu'on est libre de tout cela, du fait qu'on comprend, on commence à méditer et la méditation est une des choses les plus merveilleuses, si on sait comment méditer... non pas « comment » : si on médite.

Et cela exige la totale compréhension du « moi » et, par conséquent, la liberté à l'égard de la structure psychologique de la société. Cela signifie que l'on n'est plus ambitieux, avide, envieux, en quête d'un succès ou d'un devenir et que, de ce fait, il n'y a plus d'effort. L'esprit est alors complètement calme et non pas « rendu » calme par une discipline, un contrôle, une respiration ou tout autre artifice, ou des drogues. Il devient de ce fait extraordinairement actif et paisible. Pour être actif et calme, il doit être silencieux, plein d'énergie et pourtant vide.

Vous pouvez me répondre que ce qu'on veut en général c'est vivre de nouvelles expériences. Bien sûr. C'est dans ce but que tant de personnes essayent de méditer. Elles ont passé par toutes les expériences habituelles, physiques, intellectuelles, émotionnelles et, désirant aller plus loin, elles cherchent des drogues. Il y a plusieurs drogues sur le marché qui stimulent et qui donnent lieu à des expériences inhabituelles. Nous devons toutefois comprendre la nature de l'expérience. Si vous ne faisiez aucune expérience vous vous endormiriez. Si vous n'étiez soumis à aucune pression, si vous n'étiez pas provoqué par la société, les livres, par toutes sortes d'influences, vous vous endormiriez immédiatement, parce que ce que vous désirez c'est la sécurité, le confort, la stabilité. Ayant vécu toutes les formes habituelles de l'expérience vous en avez assez, elles ont perdu leur saveur et comme vous avez l'esprit assez subtil et sensible, vous désirez maintenant une expérience plus vaste et plus profonde; mais vous n'avez pas modifié pour autant votre démarche.

Si vous comprenez la complète structure des expériences vécues, vous ne rechercherez plus aucun excitant et les

ayant tous rejetés, vous trouverez en vous une stimulation qui déterminera sa propre expérience. Se livrant à ce qu'ils appellent méditation beaucoup de gens ont des visions — ils aiment beaucoup voir des apparitions et être le lieu des phénomènes puérils que produit leur propre conditionnement. Tout cela est vain, et il faut l'avoir compris pour que l'esprit se calme et s'apaise. Dans ce silence on ne vit plus aucune expérience, l'esprit est vivant et lucide, il est une lumière pour lui-même. Etant complètement éveillé, il est au-delà de l'expérience et tout cela est la méditation.

30 mai 1965.

SAANEN

I

Je jense qu'il est important — puisque nous aurons ici une série d'entretiens — de commencer par comprendre la nature et la structure des transmissions verbales. Nous sommes obligés d'employer des mots, mais, malheureusement, chaque mot est interprété par celui qui les écoute — ainsi que par celui qui les prononce — selon des références, des souvenirs, des incidents ou des expériences personnelles. Nous traduisons les mots en fonction de nos inclinations, de sorte que toute communication devient difficile. Si nous n'établissons pas entre nous une communion de sentiments et de pensée, nous réunir pour ces entretiens ne peut avoir aucun sens. Il est donc vitalement important, selon moi, que nous nous comprenions mutuellement, car une vraie communication ne doit pas être à sens unique. Il ne s'agit pas pour vous de simplement écouter une personne qui parle; il faut que s'établisse un courant dans les deux sens pour que se produise un accord parfait. Celui-ci ne peut exister qu'avec, de part et d'autre, l'intention d'établir ce contact. Si nous nous mettons tout entiers dans cette intention au point d'être capables de réelle intensité au même moment et au même niveau, une transmission peut se faire; autrement elle est impossible. Si vous et moi ne regardons pas dans la même direction, nous ne verrons évidemment pas la même chose. Soyons donc sûrs d'avoir la même orien-

tation, et alors ce dont nous parlerons sera communicable. Il nous faut, au départ, être très clairs sur ce point. Si vous regardez au sud et moi au nord, toute communication entre nous sera difficile sinon impossible.

Pour qu'elle se produise, nous devons d'abord savoir ce que nous cherchons, ce que vous et moi voulons découvrir : savoir, en vérité, si nous sommes en quête de quoi que ce soit. La vie a tant de problèmes, individuels et collectifs, conscients et inconscients, tant de tourments, d'angoisses, de désespoirs — confits en famille, incertitudes de l'emploi, efforts constants en vue de s'adapter à des rapports de toutes sortes — qu'il se pourrait que vous soyez à la recherche d'une voie d'issue. Lorsqu'on est désespéré de se trouver dans un état d'incertitude totale, il arrive que l'on cherche une certitude, un espoir, quelque chose qui puisse rassurer et réconforter. Il se peut que ce soit le cas de la plupart des personnes — il se peut que ce soit le vôtre et pas du tout le cas de celui qui vous parle. Il se peut que vous soyez à la recherche de quelque chose et que celui qui vous parle vous dise : « Ne cherchez rien du tout. » Dans ce cas, il n'y aurait évidemment aucune prise de contact. Vous devez donc comprendre ce que l'on vous dit, et celui qui parle doit comprendre ce que vous essayez de faire — et c'est ce que nous entreprendrons ce matin.

Comment vous y prendrez-vous pour comprendre ce que veulent transmettre ces mots : « Ne cherchez rien du tout, ne vous informez de rien, ne faites pas d'enquêtes, ne demandez rien à aucun instructeur, à aucun groupe, à aucune organisation, à aucun système de pensée, à aucun psychanalyste : ne cherchez aucune aide extérieure ? » Vous devrez comprendre ce que ces mots veulent dire et pourquoi ils sont dits. Sont-ils rationnels ou stupides ? Ont-ils même un sens quelconque ? Vous le saurez lorsque vous et le responsable de ces mots auront établi un contact réel, c'est-à-dire lorsque vous et moi serons sûrs de regarder dans la même direction. Alors la communication entre nous deviendra simple, facile, vitale.

Une autre difficulté est que nous n'écoutons pas. Il est possible d'écouter sans résistance cet avion qui revient par ici; on peut, sans ennui ni irritation, simplement l'écouter. Mais il est très difficile d'écouter de cette façon quelqu'un qui vous dit le contraire de ce que vous pensez ou de ce que vous désirez entendre.

Ecouter sans juger, sans évaluer, sans accepter ni rejeter, écouter simplement est une des choses les plus difficiles à faire. Car comment écouter ainsi lorsqu'on est tourmenté, dans un réseau d'incertitudes, lorsqu'on est en colère contre soi-même, contre la société, contre le milieu où l'on vit ? Il est extrêmement difficile d'écouter tranquillement. Pourtant il me semble qu'on ne peut apprendre et comprendre profondément que lorsqu'on écoute sans aucune exigence, sans se poser des questions qui appellent des réponses, sans rien ajouter au fait d'écouter.

Nous avons donc plusieurs choses à faire ensemble. Bien qu'il fasse chaud dans cette tente, il nous faut travailler intensivement ce matin, avec sérieux et détermination. Mais peu de personnes sont vraiment sérieuses. On aborde avec sérieux des problèmes personnels et limités, mais ce sérieux est une bien petite affaire. Il existe un sérieux qui n'est pas personnel, particulier, mais qui surgit lorsqu'on est aux prises avec certains problèmes angoissants. C'est cette profonde qualité de sérieux qui est requise en vue d'établir un courant entre nous, et non le sérieux superficiel d'esprits en quête de solutions à leurs problèmes ou de la « vérité » ou d'autres futililés, alors que ce qui est en question est vital, essentiel.

Donc ce matin, et les autres jours où nous nous réunirons, nous travaillerons ensemble. Il n'y aura pas un conférencier en train de travailler et des auditeurs passifs : ils collaboreront avec lui. Ainsi s'établira un échange dans les deux sens. Celui qui parle ne se propose pas de vous transmettre quelque chose; quant à vous, ne vous limitez pas à comprendre ses mots : nous nous proposons, vous et moi ensemble, d'élucider l'énorme problème de vivre en

tant qu'être humain total, alors que nous sommes pris dans les filets d'une société et d'un milieu, dans les pièges d'organisations religieuses, dans les problèmes, les jalousies, les craintes, les soumissions, les impositions d'une vie familiale. Cette existence semble indiquer que la vie n'a aucun sens, car elle est devenue une routine, une habitude. Pris dans tout cela, nous essayons de résoudre nos problèmes avec les limitations de nos pensées et de notre conditionnement. Mais l'existence dans son ensemble doit être abordée en comprenant qu'elle est un mouvement de la vie, et cette compréhension du problème total que pose l'existence pourra peut-être nous aider à résoudre nos petits problèmes particuliers. En somme, il s'agit de comprendre la totalité et non le cas particulier, car le particulier ne peut pas nous aider à comprendre la totalité. Notre vie est brisée en de nombreux fragments : il y a celui des nationalistes, celui de la paix qu'on recherche en dehors de la société ou en dehors de la famille; il y a le fragment qui va à l'église, qui adopte telle doctrine ou telle philosophie; il y a celui du croyant qui met un immense espoir en un mysticisme fantastique, et ainsi de suite... et c'est au moyen de ces morceaux que nous voulons aborder la totalité. Nous considérons l'ensemble en nous situant quelque part à sa périphérie et celui qui vous parle vous dit qu'il n'est jamais possible d'aucun de ces points de vue-là de comprendre la vie totale, qui inclut toutes ses parties. Mais, étant pour la plupart pris dans certains fragments, dans les problèmes particuliers, dans la douleur particulière qu'ils engendrent, comment pouvons-nous avoir une vue d'ensemble de la vie dans sa totalité ? Ce n'est qu'en voyant le tout qu'on peut comprendre la partie et s'en libérer. Vouloir comprendre un élément du tout et comprendre ce tout au moyen de cet élément n'a aucun sens et ne peut jamais se faire. Si vous regardez lucidement ces merveilleuses montagnes, ces arbres, ces cours d'eau, cette extraordinaire lumière du soir, le reflet de la lune sur la neige tel qu'il apparaissait hier soir, vous voyez cela comme un tout. Si vous ne voyez pas

cela comme un tout, vous n'avez rien vu. Si vous vous concentrez sur un sapin, vous manquez la beauté de la scène dans son ensemble : la vitalité des montagnes, de la lune, de la forêt, du torrent.

Pour un esprit qui s'égare dans le labyrinthe d'un problème isolé, d'un individu, il devient très difficile de voir l'ensemble. Et comment est-il possible — je n'emploie pas ce mot « comment » pour suggérer une méthode mais comme simple interrogation — comment est-il possible à une parcelle, c'est-à-dire à un esprit égaré dans les recoins d'un problème, de voir l'ensemble et par conséquent d'agir, non d'un point de vue limité, mais d'un point de vue général ?

J'espère me faire comprendre. Je dis qu'il faut voir le tableau d'ensemble de la vie, ce tableau dans sa totalité, les horribles guerres, la soi-disant paix, l'incertitude, la peur de la mort, les croyances, les divinités, les sauveurs — vous devez voir tout cela, non d'un certain point de vue chrétien, hindou, bouddhiste, zen ou autre, mais vous devez voir la totalité de cela. Et si vous voyez la totalité, je pense que vous serez capables de répondre aux questions que pose tel ou tel problème isolé. Mais ce n'est pas intellectuellement, verbalement, en tant qu'idée ou concept qu'il faut voir l'ensemble. Vous ne pouvez pas avoir un concept de ces montagnes : vous les voyez ou vous ne les voyez pas. Vous ne pouvez pas avoir un concept de la beauté du clair de lune sur la neige. Si vous en avez un concept, vous ne la voyez pas, vous n'êtes pas en communion directe avec cette lumière, avec cette beauté. De même, il faut voir le tableau complet de la vie car cette vision totale permet d'aborder les questions personnelles, les problèmes, les souffrances... toutes les misères.

C'est de cela que je parlerai ce matin.

Un esprit égocentrique, préoccupé de lui-même, empêtré dans ses problèmes, ses souffrances, ses croyances, ses vanités, ses désespoirs, ses expériences, ses mesquineries, ne peut pas voir la totalité. Il peut s'imaginer la voir, mais

il ne fait que créer plus de misère, plus de confusion, plus de douleur. Il est assez évident, je pense, que si l'on ne voit pas la totalité de l'existence, quoi que l'on fasse, on ne trouve aucune issue à cette confusion.

Considérez, par exemple, le nationaliste. C'est un personnage qui essaye de résoudre ses problèmes dans un champ étroit qu'il appelle nationalisme. Il est comme tous ceux qui adhèrent à un système de philosophie ou à une religion et qui essayent de trouver la vérité à travers ce système, ce qui est impossible. Ils peuvent être très habiles et philosopher dans le cadre limité de leur intellect, mais si l'on veut se libérer de la confusion et de la misère, on doit comprendre la vie dans son ensemble, non d'une façon verbale, à base de concepts et d'idéologies.

Mais est-il possible de voir la vie dans son ensemble sans analyse, sans concepts, sans, par une opération intellectuelle, la découper en divers morceaux que l'on s'efforce ensuite de rassembler ? Peut-on voir l'ensemble de la vie d'un seul coup ? Une telle chose est-elle possible ? Pour s'en rendre compte, il faut aller au-delà des divers états d'esprit où l'on se dit : « je comprends, je vois ». Je veux dire que l'on ne peut voir la totalité de quoi que ce soit que d'une façon non intellectuelle, non consciente. Lorsque, par exemple, vous faites un effort pour écouter, vous manquez la moitié de ce qui est dit, mais si vous écoutez inconsciemment, pour ainsi dire, vous absorbez beaucoup plus que si vous mettiez en œuvre une attention calculée. Est-ce que je me fais comprendre ? Si je fais un effort conscient pour écouter ce que vous dites, mon énergie est presque toute captée par l'effort conscient que je fais pour me concentrer; mais si je vous écoute d'une façon détendue, c'est-à-dire avec une attention libre, ce que vous dites pénètre mieux dans mon inconscient et y prend racine. Je pense qu'il vous est déjà arrivé de constater ce fait.

Nous sommes en train de nous demander s'il est possible de voir la totalité de la vie, au lieu de s'enfermer dans un problème particulier; car, seule, la compréhension de tout

le tableau de la vie nous permet de résoudre les différents problèmes qu'elle pose. Si cette affirmation est vraie, si elle exprime une réalité, comment un esprit humain peut-il percevoir la totalité de l'existence ?

L'esprit conscient ne peut jamais voir le tout. La conscience consciente est celle de l'individu, tandis que l'inconscient n'est jamais individuel : il appartient à la race humaine, il est l'expérience collective de l'homme. Les différentes races peuvent avoir, extérieurement, des couleurs différentes, et vous pouvez vivre en Amérique, en Russie, en Inde, mais, en essence, l'inconscient étant partout le même, en lui il n'y a pas d'individualité. Il est façonné et limité par des tendances raciales, par le vaste héritage collectif et invisible de l'homme. Ce n'est donc pas une entité individuelle, séparée.

Ceci exige une grande réflexion, donc n'acceptez rien et ne rejetez rien, mais plutôt pénétrez profondément cette question.

Si nous examinons consciemment l'ensemble de la vie, qu'arrive-t-il ? Ecoutez, par exemple, cet avion. Si vous l'écoutez consciemment, vous êtes limités et son bruit vous irrite. Mais si vous l'écoutez de tout votre être, vous vous rendrez compte qu'un phénomène tout autre a lieu en vous. Or, la conscience consciente est celle qui a été instruite techniquement dans les temps modernes. Ecoutez, n'approuvez pas, ne désapprouvez pas : quelqu'un déjà hoche la tête ! Si vous pensez immédiatement que c'est ainsi ou que cela n'est pas ainsi, il est évident que vous n'avez pas écouté. Ce qui est dit est, peut-être, totalement erroné, mais pour vous en rendre compte vous devez écouter sans aussitôt penser que vous n'êtes pas d'accord. Pour découvrir la vérité en ce qui concerne une question, il faut écouter et pour écouter on ne doit pas avoir d'opinions, d'idées à son sujet — et c'est là que sera notre difficulté au cours de ces entretiens.

Si vous avez une conception de ce que sont le conscient et l'inconscient, ou si vous avez une idée arrêtée se rappor-

tant à un sujet quelconque, cette idée vous guidera, façonnera votre pensée et par conséquent vous n'écouterez pas, mais vous penserez : « Je suis d'accord (ou je ne suis pas d'accord) avec ce que l'on dit. » Il ne s'agit pas ici d'être — ou non — d'accord : il s'agit de vérifier s'il est question de faits réels. Constater un fait n'est pas une affaire d'opinion. Ce qui est dit se rapporte ou non à des réalités. Mais commencer par réagir en disant que l'on n'est pas du même avis est enfantin.

Nous essayons de voir la totalité de la vie. La vie est infinie, elle ne se limite pas aux couches superficielles de notre existence quotidienne. Elle est immense, extraordinairement subtile, fluide, mouvante, elle n'occupe aucune position statique; et il est impossible de comprendre la totalité de cet extraordinaire mouvement vital au moyen de la conscience consciente, surchargée de croyances, d'idées, de caractères individuels, fragmentée dans une vision des choses, car cette vision n'est jamais une perception totale.

Lorsqu'on comprend que tout effort pour percevoir en entier le tableau de la vie est sans valeur, on cesse d'observer de la sorte. Cela veut dire que l'on cesse d'avoir des concepts ou des croyances : on se borne à regarder. Et il dépend de chacun de nous de ne plus aborder la vie à travers des notions préétablies, des philosophies, des systèmes de pensée, ou à travers quelque espérance personnelle. Mais si l'on cesse de mettre en œuvre la conscience consciente, comment regarde-t-on ? Est-ce avec l'inconscient ? Mais l'inconscient n'est encore que le réservoir du passé. Il peut ne pas être « mon » réservoir, « mon » entrepôt. Mais il est celui de l'humanité. Je peux interpréter à ma façon cette expérience collective de l'humanité au cours de millions d'années, et cette interprétation peut m'être agréable ou non, mais tant que je suis surchargé du contenu collectif de cet inconscient, je ne peux évidemment pas voir la totalité.

Suis-je assez clair en ceci : que l'on ne peut voir la totalité de la vie ni consciemment ni inconsciemment ?

Comprenez-vous ce que je dis ? Je dis que pour regarder la totalité de la vie, ce tout immense, ce merveilleux tableau de la vie, il ne faut avoir aucune plateforme d'observation, aucun arriére-plan de croyances, d'expériences ou de savoir, soit conscient, soit inconscient.

La plupart d'entre nous ne se rendent pas compte de la façon dont ils regardent les gens. Comment, en général, regardez-vous une personne assise près de vous ? Elle vous déplaît (elle a chaud, elle s'agite, elle est encombrante, grosse, laide, elle sent mauvais) ou elle vous plaît. Vous la regardez avec déplaisir ou avec plaisir. L'une ou l'autre de ces réactions vous empêchent de la voir. Ou encore, vous êtes complètement inconscient d'avoir cette personne près de vous, parce que vous êtes absorbé par vos propres idées. Il est pourtant évident qu'on ne peut réellement voir une personne que si l'on n'éprouve pour elle ni inclination ni recul. Ces deux mouvements peuvent être conscients ou inconscients, positifs ou négatifs, et on peut ne pas s'en rendre compte, mais pour regarder quelqu'un on doit être affranchi de tout cela. Alors seulement est-on capable de voir.

En somme, voir n'implique ni le conscient ni l'inconscient. Si vous faites un effort pour observer une personne, vous vous livrez à des considérations telles que : « Je ne l'aime pas mais je dois avoir à son égard une attitude fraternelle », ou à d'autres sottises. Vous faites un effort basé sur une conclusion, sur des idées et vous n'avez donc aucun rapport avec cette personne, sauf à travers l'idée que vous vous faites d'elle. Et si, inconsciemment, vous vous éloignez d'elle parce que vous êtes plus intellectuel ou plus raffiné, ou pour toute autre raison, vous n'avez plus aucun contact avec elle. Ainsi, regarder, écouter sont des actes au-delà du conscient et de l'inconscient. Lorsqu'on est capable d'agir ainsi toute barrière à la perception totale disparaît, et on peut alors aborder le problème — quel qu'il soit — qui se pose.

J'espère que la communication entre nous s'est faite,

c'est-à-dire que vous vivez ce qui se dit, que vous ne vous contentez pas d'écouter des mots, de les comprendre intellectuellement et de les mettre en application, mais que vous agissez. Et il n'y a d'action que dans l'acte d'écouter.

Ainsi, nos problèmes personnels en tant qu'êtres humains ne peuvent être résolus que si nous comprenons l'immensité, la plénitude de la vie; et nous pouvons la voir lorsque nous percevons la futilité des croyances, des dogmes, des philosophies et de toute expérience.

☆ *En écoutant totalement celui qui parle on devient cette personne.*

★ La personne n'est pas importante. Ce qui importe c'est que l'on comprenne l'immensité de la vie. Si vous avez écouté, réellement écouté ce qui a été dit ce matin, vous avez vu la totalité, et de là vous pouvez agir. C'est pour cela que je vous ai dit combien il est nécessaire que nous sachions établir un échange de moi à vous et de vous à moi. L'on m'a dit que la transmission de pensée est l'objet, en ce moment, de nombreuses études. Communiquer entre personnes est une affaire de santé mentale : ceux qui ne savent pas établir un contact avec les autres — en famille ou ailleurs — vivent dans un monde de plus en plus confus, qui engendre de plus en plus de misère. Cette transmission entre personnes est extrêmement importante, même en ce qui concerne les faits les plus minimes, tel que s'apercevoir au cours d'un repas qu'une personne cherche le sel et, si l'on est à même de le faire, le lui désigner aussitôt trouvé. Et il est important de s'exprimer clairement : c'est la base de la santé mentale. Apprendre à le faire peut prendre du temps. On peut être amené à dire la même chose avec des mots différents : nier une chose, en affirmer une autre, et ensuite nier ce qui a été affirmé. Il s'agit, en fait, d'un mouvement de la pensée que l'on doit suivre en compagnie et que l'on doit donc, de part et d'autre, être capable de suivre. Ainsi, à aucun moment ne se pose la question d'être

ou non d'accord : c'est en cela qu'est la beauté de l'acte d'écouter.

☆ *Pour voir la totalité de la vie ne faut-il pas de l'attention ?*

★ Lorsqu'on voit quelque chose que se passe-t-il au juste ? Il y a un observateur et la chose observée. Vous voyez quelqu'un, ici, sur une estrade, ce qui veut dire qu'il y a un « vous » qui regarde et qui voit; vous êtes l'observateur et l'orateur est la chose observée. Dans ce que nous appelons voir il y a cette division entre celui qui voit et ce qui est vu. Mais est-ce cela « voir » ? Lorsque je regarde un arbre, l'arbre et moi qui le regarde sommes deux faits séparés. Je suis l'observateur avec tous mes souvenirs, mes infortunes, toute la condition humaine — et il y a l'arbre. Cela ne peut pas s'appeler « voir », bien que ce soit un phénomène visuel. Pour voir l'arbre dans le sens que je donne à cet arbre, l'observateur doit ne plus exister.

Qu'est-ce que c'est qu'une communion de pensées, de sentiments? Lorsque deux personnes se sentent en communion — un homme et une femme, ou deux amis — y a-t-il deux entités séparées ? Lorsque vous aimez — si cela vous arrive — y a-t-il vous et l'autre ? Dans ce cas, cela n'est plus de l'amour. Tant que je suis conscient de regarder cet arbre, je ne le regarde pas, bien que je puisse m'identifier à lui et même penser que je suis cet arbre — ce qui est une sottise.

Il faut donc une énorme attention, une énorme compréhension de soi-même et de la totalité de la vie pour voir quoi que ce soit — un arbre, une montagne, une personne. Alors la communication est possible.

Si je puis vous suggérer quelque chose — mais ne vous croyez pas obligés de le faire — regardez un arbre cet après-midi, soyez détendus face à lui. Ne prenez avec vous ni un livre ni une radio et asseyez-vous sous un arbre, mais allez-y seuls et soyez en silence avec lui, simplement assis, en observation, sans pensées, ni angoisse, ni peur, ni senti-

ment de solitude. Et si vous observez, vous verrez combien vous êtes troublés, nerveux, combien votre esprit subit l'effet de l'agitation des villes. Mais si vous pouvez mettre de côté tout cela et demeurer assis calmement — sans rêvasser ni vous mettre en extase en vertu de quelque sottise, mais en regardant — vous constaterez qu'il n'y aura ni l'observateur ni la chose observée, mais seulement de la beauté. La beauté n'est ni objective ni subjective, ce n'est rien qui soit produit par l'homme ou par la nature. La beauté n'existe que lorsque l'esprit est complètement silencieux, ni personnel ni impersonnel. Et de ce silence surgit une immensité.

11 juillet 1965.

II

Au cours de notre dernière réunion, je vous ai dit que les problèmes individuels n'ont aucun sens si ce n'est dans leurs rapports avec le processus total de la vie et qu'ils ne peuvent révéler leur signification — et être résolus — que lorsqu'on comprend toute la structure et le sens du tableau général de la vie.

Mais il est très difficile de percevoir cette totalité. La vie est un mouvement continuel de relations et ce n'est qu'en les comprenant globalement et non de façon fragmentée que nous pouvons — peut-être — résoudre nos problèmes personnels, j'entends par problèmes les difficultés qui surgissent au cours d'une vie : manque de compréhension, doutes, questions innombrables qu'on se pose, manque d'équilibre, efforts constants pour s'adapter à des croyances, aux normes que dictent l'expérience et la société. Toutes ces luttes créent des problèmes, des difficultés. Nous ne connaissons la vie que comme une suite de difficultés intérieures (émotionnelles, psychologiques) ou extérieures, et nous ne sommes jamais capables de les résoudre totalement. Si nous sommes quelque peu clairvoyants en ce qui nous concerne, nous savons que, au contraire, nous préférerions nous en évader. Nous ne les examinons pas avec une connaissance de nous-mêmes claire et approfondie, nous ne voyons pas en sa totalité le tableau de notre existence. Lorsque nos innombrables problèmes cachés deviennent aigus et qu'une crise se produit, c'est alors que nous en

devenons conscients, et cependant nous ne savons pas encore les résoudre. Nous n'avons apparemment pas l'intensité, la clarté, la connaissance qu'il faut pour cela.

Je poserai donc ce matin, la question de savoir s'il est en aucune façon possible de se libérer de tous ces problèmes dans la vie courante. Lorsque l'esprit est capté par des problèmes, que l'on en soit conscient ou non, la clarté de la pensée ainsi que l'activité quotidienne en sont affectées. Il est donc très important de s'en affranchir plutôt que de s'en évader ou que de chercher à leur trouver une réponse définie. On doit d'abord en prendre clairement conscience, savoir en quoi ils consistent au juste, et cela déjà exige de l'attention et de la lucidité. Il faut connaître exactement la nature de ces problèmes avant de pouvoir les résoudre. Il est inutile d'aller chez un psychanalyste, chez un confesseur ou chez qui que ce soit : de telles démarches indiquent que l'on fuit, que l'on s'évade des faits réels.

Nous examinerons donc cette question et j'espère que vous écoutez ce qui est dit, non pas objectivement, comme s'il ne s'agissait que de déclarations verbales, mais en vue de devenir conscients de vos propres problèmes.

Savez-vous ce que je désigne du nom de « problème » ? Quelque chose que vous n'avez pas compris, qui vous ronge l'esprit et le cœur, un tourment insistant et dont vous avez peur; un rêve qui revient une nuit après l'autre qui, de jour, agit sur vos activités, auquel vous essayez d'échapper, ou dont vous cherchez une explication, une interprétation; ou encore vous avez peur de la mort, de la pauvreté; ou vous craignez de n'être pas aimés, de n'avoir pas avec autrui les rapports que vous désireriez avoir; ou bien encore, poussés par l'ambition ou la vanité vous avez le sentiment de ne pas vous accomplir. On a tant de problèmes ! Parfois on n'en est même pas conscient. On n'en connaît pas les limites. Il faut comprendre, pourtant, qu'un esprit ainsi surchargé ne peut pas aller loin. Quels que soient les problèmes — petits et mesquins, ou intenses, importants, vitaux — ils influencent inévitablement notre pensée et

notre activité et ils façonnent ainsi notre vie. Pour aller loin, il faut en être libéré.

Ces problèmes se rapportent à notre existence quotidienne, à notre activité de tous les jours, à l'amour, au travail, à la peur de n'être pas aimé, au sentiment de solitude, au désespoir d'une vie morne qui n'a aucun sens. Et nous devons en être conscients car nous ne pouvons pas leur échapper puisqu'ils influent sur le cours de nos actions. Et tant qu'ils agissent sur nous dans notre monde quotidien, il est vain de chercher une vie intérieure, profonde, une vie qu'on appelle spirituelle ou autrement. La vie en ce monde de tous les jours et la prétendue vie intérieure ne sont pas deux couches de conscience isolées : elles sont intimement reliées l'une à l'autre. Ne pas comprendre l'une, avec tout ce qu'elle peut comporter de mesquineries, de tyrannies, de laideur, ne pas avoir cette liberté et rechercher l'autre, intérieure et spirituelle, est une entreprise qui n'a aucun sens.

Vous voyez combien tout ceci est rationnel et logique. Ce n'est pas une simple affirmation avec laquelle on peut être ou non d'accord. Je constate des faits. Si l'on n'a pas l'esprit libre, si l'on n'a pas cessé de se préoccuper de questions d'argent, ou de savoir si l'on est aimé ou pas aimé, ou de se faire un nom dans le monde avec toutes les tentations, les laideurs, la brutalité que cela comporte — et si l'on n'a pas compris les problèmes superficiels de la vie courante, on est totalement incapable de pénétrer profondément quelque chose qui exige un maximum d'énergie, quelque chose qui n'a pas de cause et pas de motif.

En somme, nous devons être conscients de nos problèmes quotidiens et de nos actions quotidiennes, et j'espère que vous en prenez conscience avec moi, sans quoi nous ne pourrions pas aller loin au cours de ces réunions. Je voudrais entrer dans cette question très profondément et vous ne pourrez pas m'accompagner si vous avez des problèmes qui vous étouffent et vous aveuglent. Vous ne pourriez que vous en évader, que poursuive verbalement un mythe sans réalité.

Maintenant une question se pose : lorsqu'on est conscient de ces problèmes, que doit-on faire? Tout d'abord, qu'entend-on par être conscient ? Veuillez considérer, pendant que je parle, votre problème personnel, quel qu'il soit. Lorsque vous dites : « je sais qu'il est là », qu'entendez-vous par là ? Que vous avez une difficulté, une douleur, ou la crainte que tel plaisir ne puisse pas durer. En évitant cette souffrance ou en recherchant la continuité de ce plaisir vous vous dites : « je me rends compte de ce problème ». Mais qu'entendez-vous par là ? Le percevez-vous comme vous voyez ce micro ? Est-ce une chose en dehors de vous que vous pouvez regarder, ou êtes-vous conscients de sa présence sans qu'il y ait aucune distance entre lui et vous, sans qu'il y ait une distinction entre l'objet de l'observation et l'observateur ? Si vous êtes l'observateur, vous tentez d'agir, de modifier ce que vous observez, de provoquer un état où vous ne souffrirez plus ou, s'il s'agit d'un plaisir, un état de continuité.

Ainsi, tout dépend de la façon dont on perçoit le problème, dont on en est conscient, dont on le connaît. On le connaît habituellement à la façon d'un étranger qui l'observe, c'est-à-dire que ce que l'on voit est différent de l'image que l'on a de soi. Chacun de nous se fait une image de soi-même, une image en général agréable, et c'est à travers elle que nous regardons ce qui nous cause de la douleur ou du plaisir. Rendez-vous compte de cela et vous verrez que cela deviendra très intéressant à mesure que nous avancerons.

Vous avez donc une image de vous- même tel que vous êtes, ou tel que vous devriez être, ou tel qu'il faut que vous soyez et, à partir de cette image, vous regardez cette chose que nous appelons problème. Il y a l'image et il y a le problème. Vous essayez ensuite de provoquer un rapprochement de ce problème par rapport à l'image, ou vous l'interprétez selon le mode d'existence que l'image a établi. Vous, qui avez une certaine image de ce que vous êtes, regardez le problème qui n'est pas vous; il y a ainsi une séparation, une contradiction entre le problème et ce que vous croyez être

ou ce que vous pensez devoir être; il y a un perpétuel conflit entre ce que représente l'image et le problème qui la contredit.

Puis-je continuer ? Est-ce clair ?... Le problème ne peut jamais être résolu tant que l'image existe — l'image de ce que vous devriez être ou l'image de vous-même que votre esprit s'est fabriquée par ses connaissances, par l'histoire, par les traditions familiales, par toutes les formes de l'expérience humaine. Vous n'êtes pas conscient de l'image, mais vous l'êtes du problème. Tandis que ce que nous essayons de faire ici n'est pas de résoudre un problème, mais de comprendre la structure de l'image, car si l'on n'a aucune image de soi-même, on peut aborder le problème.

On se voit, en général, comme un être d'exception, ou comme un raté qui n'a pas su s'accomplir, qui est vain et ambitieux — vous connaissez toutes les images que la plupart des gens se font d'eux-mêmes. Ils s'imaginent être Dieu ou ne pas l'être, ils se voient en tant que produits de leur milieu, ils pensent être ceci ou cela ou autre chose, ils sont une douzaine d'images à la fois ou une seule très affirmée. Or, si j'ai une image de moi-même, elle contredira les faits de l'existence quotidienne, et je serai incapable de voir ces faits autrement que par les yeux de cette image. Donc, le problème est créé par l'image et non par les faits.

Ecoutez, ne niez pas, n'acceptez pas, n'enregistrez pas, suivez-moi. Pourquoi ai-je construit une image de moi-même ? Je vois que tant que j'aurai une conception, une notion précise de ce que je suis, des problèmes existeront. Alors, je cesse de m'occuper de ces problèmes et de leurs difficultés : me voici uniquement attentif à comprendre pourquoi j'ai ces images, ces idées, ces jugements. En Orient les gens ont la notion qu'ils sont Dieu et ont beaucoup d'idées à ce sujet et, ici, en Occident, vous avez aussi vos idées, vos images. Allez dans le monde communiste, les gens y ont aussi les leurs. Mais pourquoi construisons-nous toutes ces images, toutes ces idées ?

Je pose une question et c'est à chacun de nous d'y répon-

dre. Il se peut que certains d'entre nous ne se soient jamais interrogés sur une question fondamentale, mais celle-ci, que nous nous posons à nous-même, est essentielle.

Pourquoi, moi qui ai vécu quarante, cinquante, ou soixante ans ou plus, pourquoi ai-je accumulé en moi, comme dans un entrepôt, ce que je pense, ce que je sens, ce que je suis ou voudrais être, cet amas d'expériences et de savoir? Et si je n'avais pas fait cela que se serait-il produit ? Comprenez-vous ? Si je n'avais pas une conception de moi-même que m'arriverait-il ? Je me sentirais perdu, n'est-ce pas ? Je serais dans l'incertitude et épouvanté par la vie. Je construis donc une image, un mythe, une conception de moi-même, parce que sans l'amertume de ces conclusions la vie perdrait pour moi toute signification, elle serait incertaine et effrayante. Elle ne m'offrirait aucune sécurité : peut-être une sécurité extérieure, un bon emploi, une maison et tout le reste, mais c'est intérieurement aussi que je peux me sentir en sécurité, et c'est ce désir qui me pousse à construire une image de moi-même, purement verbale. Elle n'a aucune réalité, c'est un concept, une mémoire, une idée, une conclusion.

Je vois maintenant tout ceci comme un fait : j'en suis pleinement conscient. Suivez avec moi, examinons ce fait ensemble. Je sais pourquoi j'ai construit cette image de moi-même, soit par un effort conscient, soit, inconsciemment, par les innombrables influences de la société, d'une religion organisée, de lectures. Je sais tout cela. Je sais ce que j'ai construit et pourquoi je l'ai construit. La société a exigé que je le fasse et, aussi, je désire être tout à fait sûr de moi. La société encourage mon désir d'être cette image, cette idée, cette conclusion et me voici pleinement conscient de ce processus.

Je veux alors savoir ce que j'entends par « être pleinement conscient ». On est conscient de la faim, on n'a besoin de personne pour cela, on ne l'éprouve pas par procuration. On ne peut pas l'apprendre par des lectures; aucun instructeur, aucune philosophie, aucune méthode,

aucune intervention ne vous apprennent à sentir votre faim : c'est une réaction intérieure qui vous est propre. Mais êtes-vous conscients de la structure, de la signification et de la nature de cette image comme on est conscient de sa faim ? Est-ce une chose que vous avez réalisée, découverte par vous-mêmes et qu'il n'est pas nécessaire de vous signaler parce qu'elle est perçue par vous, ou est-ce une chose décrite par moi dont vous acceptez la description ? Un mal de dent, une douleur physique quelconque est bien à vous. De même, si cette image est découverte par vous, personne ne peut vous l'enlever, la dissiper ou y ajouter quoi que ce soit. On peut vous la décrire, la surcharger de détails, mais le fait est là.

Pouvons-nous aller plus loin? Qu'arrive-t-il lorsque directement, sans effort, je suis conscient d'avoir construit une image de moi-même, comme on est conscient de sa faim ? Nous sommes si entraînés à l'effort ! Depuis l'enfance on nous a encouragés à lutter pour surpasser quelqu'un, ou mieux faire qu'un tel, ou pour toutes sortes de sottises. Parce que nous avons le culte du succès nous ne cessons de déployer une pénible énergie. Mais ici aucun effort n'est demandé parce qu'aucun but ne nous est offert. Me suivez-vous ? Je ne fais qu'observer le fait que j'ai une image de moi-même. Tout effort pour me changer, pour encourager ou dissiper cette image, ne serait qu'en vue de me conformer à une autre image que j'ai de moi. Est-ce clair ? Si je m'efforce de dissiper ou de détruire l'image actuelle, cette tentative provient d'une autre image de moi-même qui décide de la dissiper ou de la détruire.

Ainsi que je l'ai déjà dit, il faut être libre. Je ne veux pas dire qu'il faut se libérer de quelque médiocre souci, je parle d'une liberté totale qui n'est pas une simple réaction. Réagir c'est se révolter contre une prison, ce n'est pas être libre. Un esprit paralysé par des problèmes ne peut jamais être libre. Que ce soit le problème de la mort, celui des rêves, ou n'importe quel autre, tant qu'il existe il n'y a pas de liberté, car ce n'est pas lui qui importe : c'est l'image

que l'on se fait de soi. Si l'on n'a aucune image de soi, si l'esprit est complètement vide d'images, on peut aborder n'importe quelle situation, car elle ne se transforme plus en problème.

Notre esprit maintenant perçoit qu'il s'est créé une image de soi et qu'essayer de la dissiper, ou de la résoudre, ou d'agir sur elle de quelque façon que ce soit n'est que l'entreprise d'une autre image, bien plus profonde, qui dit : « Je ne dois pas créer cette image. » Tout effort pour modifier la présente image provient d'une image plus profonde, d'une conclusion plus profonde. Je vois ce fait, donc mon esprit n'essaye plus de dissiper l'image apparente. Me suivez-vous? L'esprit devient tout à fait conscient de cette image et n'a aucun désir de la modifier, ne fait aucun effort dans ce sens; il ne fait que la percevoir, la regarder, de même que je vois ce micro et ne puis rien faire à son sujet. Il est là.

L'esprit, donc, voit l'image, les conclusions qu'il formule à son propre sujet, sans aucun effort d'aucune sorte; c'est cela, la véritable attention. En cette observation on découvre une discipline rigoureuse — qui n'est pas la sotte discipline du conformisme. Parce qu'il ne fait aucun effort pour la modifier, l'esprit lui-même est cette image. Il n'y a pas mon esprit *et* l'image : mon esprit *est* l'image. Tout mouvement de mon esprit pour s'identifier à cette image ou pour la détruire ne serait que la création, ou l'ambition, d'une autre image. Ainsi l'esprit sait pleinement qu'il est, lui-même, le créateur de l'image.

Si vous voyez ce fait, l'image perd toute signification, et votre esprit devient capable de traiter toute question, toute crise qui peut surgir, sans y répondre par l'entremise de conclusions déjà formulées concernant cette image. L'esprit est maintenant dégagé de toute image, il n'a donc aucune position statique, aucune plateforme d'observation, aucune croyance, aucun dogme, aucune expérience, aucun savoir d'où partir pour aborder les événements. Il peut dès lors vivre totalement avec tout événement qui se présente sans le considérer comme un problème. Les problèmes n'existent

que là où se trouvent des contradictions. Ici il n'y a pas de contradictions. Je n'ai pas d'image, pas de centre d'où regarder; il n'y a donc pas de contradictions, donc pas de problèmes.

Ainsi que je l'ai dit au début, notre vie est un mouvement de rapports, non seulement entre personnes, mais entre nous et la nature, l'argent, les idées. La vie est un mouvement et lorsque nous nous mouvons avec elle, elle ne nous pose pas de problèmes. Ce n'est que lorsque nous essayons de la comprendre, alors que nous sommes dans un état statique, qu'elle devient un problème. La seule vie que nous ayons à comprendre est la vie en ce monde, non la vie spirituelle. Lorsque nous ne sommes plus poussés par l'ambition, l'avidité, l'envie, lorsque nous ne cherchons plus la célébrité et lorsque tous les éléments qui composent la vie quotidienne sont complètement ordonnés — et il faut qu'ils le soient — il se produit un mouvement tout autre, que l'on ne peut ni avoir imaginé, ni avoir adopté comme croyance, ni avoir pensé en tant que conclusion. Il n'existe qu'un mouvement de vie, mais nous l'avons divisé en vie quotidienne et vie spirituelle, en vie extérieure et vie intérieure. Celle-ci, nous l'avons située à part. Etant las de l'existence quotidienne — avec les laideurs et les brutalités que vous connaissez — nous essayons de nous en évader et d'établir en nous une vie spirituelle — ce qui est une sottise : nous ne pouvons pas l'établir avant d'avoir mis de l'ordre dans notre existence. L'ordre veut dire liberté. Nous voyons alors qu'il existe une vie totalement autre, qui n'est pas créée par notre esprit — une vie qui n'a ni cause, ni fin, ni commencement : c'est un mouvement. Et quoi que vous fassiez — que vous méditiez en prenant certaines postures ou que vous adoptiez d'autres artifices — vous ne pouvez pas comprendre ce mouvement si cet ordre n'est pas établi, cet ordre qui nous affranchit des luttes quotidiennes, des douleurs, des afflictions, de l'ambition, de l'avidité.

☆ *Beaucoup de problèmes existent — sociaux, économiques, nationaux — dont je ne suis pas responsable.*

★ Il y a en Asie une famine, une misère, une pauvreté, des maladies, un état effroyable dont vous n'avez ici aucune idée. Mais qui est responsable ? Vous savez que par l'automation, le perfectionnement des calculateurs, de la cybernétique, etc... la science est maintenant capable de libérer l'homme de nombreuses corvées. La science peut nourrir, vêtir, loger le monde entier; et pourquoi ne le fait-elle pas ? N'acquiescez pas, je vous prie : regardez. C'est parce que nous sommes nationalistes. La gloire de la France, le « way of life » des Américains, les nationalismes indien et africain, l'impérialisme des communistes — et des capitalistes — tous ces facteurs divisent les hommes sur le plan économique. Et, sur le plan religieux, les hommes sont séparés par leurs croyances.

Ici, en Occident, vous croyez au catholicisme, en un certain Sauveur, et en Asie on n'y croit pas, on a d'autres croyances. Ainsi, les hommes sont divisés par leurs nationalismes, leurs racismes, par des pressions économiques, par de soi-disant religions. Et nous sommes tous responsables de cet état de choses, n'est-ce pas ? Vous êtes un nationaliste, très fier d'être anglais, fier de vos traditions en tant que français, et Dieu sait quoi encore. C'est cela qui sépare les hommes. Donc, vous et moi cesserons d'être responsables de l'état du monde lorsque nous serons libérés du nationalisme, du racisme, lorsque l'ordre sera rétabli en nous.

Je le dirai autrement : nous sommes des êtres humains, nous ne sommes pas des individus. L'individualisme est une idée surannée, une notion stupide. Nous sommes des êtres humains qui portent le poids de tous les problèmes de chaque être humain, que ce soit en Asie, en Europe, en Amérique. Mais si, en tant qu'être humain je comprends toute la structure de ma société, de mon mode de vie avec ses problèmes et ses complexités, je suis libéré de cette image. Alors

s'établit l'ordre en moi et je ne suis plus responsable de la misère mondiale. Etant en dehors de la société, je peux l'aider. Je ne veux pas la réformer. Comprenez-vous ? Je ne suis pas un réformateur social. Chacun doit se dégager tout seul, se libérer de la société, pour que puisse surgir un nouveau groupe d'êtres humains et qu'une nouvelle structure de la société prenne forme. On ne peut pas réformer la vieille société : une réforme n'est qu'une régression.

☆ *Vous vous êtes construit une image de vous-même et elle vous plaît bien.*

★ Alors il n'y a plus rien à dire. C'est ce qu'ont fait la plupart d'entre nous, monsieur. Ils sont satisfaits de leurs propres images, donc heureux de vivre avec leurs problèmes. C'est ainsi que les esprits s'alourdissent, s'abêtissent, deviennent des *beatniks* ou autre chose. C'est tout.

☆ *Ce monsieur se décrit-il lui-même ?*

★ Je ne sais pas. Il se pourrait qu'il parle de lui-même ou de quelqu'un d'autre. Tout cela fait partie de notre vie quotidienne : nous sommes tous satisfaits de notre propre image.

☆ *Si je n'ai aucune image de moi-même, je ne suis rien.*

★ Etes-vous quoi que ce soit, en tout cas ? (rires). Ne riez pas, je vous prie, ceci est beaucoup trop sérieux. Etes-vous quoi que ce soit en vous-même ? Dénudez-vous de votre nom, de vos titres, de votre argent, de votre situation sociale, de votre petite capacité d'écrire un livre, des flatteries que vous recevez — et qu'êtes-vous ? Alors pourquoi ne pas vous en rendre compte, et être cela ? Voyez-vous, nous avons aussi l'image de ce qu'on peut être lorsqu'on n'est rien et elle ne vous plaît pas. Mais le fait même de n'être rien, lorsqu'on n'a aucune image de soi est peut-être

tout autre — et il « est » tout autre. Ce n'est pas un état que l'on réalise en termes de n' « être rien » ou d' « être quelque chose ». Mais n'avoir pas d'image de soi exige une énorme attention, un profond sérieux. Seules sont vivantes les personnes attentives et sérieuses, non celles qui ont des images d'elles-mêmes.

13 juillet 1965.

III

Nous parlions avant-hier de la façon d'aborder un problème. J'ai dit qu'il cesse d'exister lorsque l'image, la formule, l'idée, ne sont plus le centre d'où l'on considère une crise. L'image que chacun se fait de soi dépend du tempérament, des circonstances, ainsi que des influences et des expériences qui façonnent la pensée. C'est ce dont nous parlions avant-hier.

Je voudrais ce matin vous parler d'une question qui est à peu près la même, mais vue sous un autre aspect. Il me semble que plus la sécurité extérieure est assurée pour l'individu en tant qu'entité sociale — ainsi qu'elle l'est en Occident, pour presque tout le monde — plus est grande la recherche d'une sécurité intérieure. Et celle-ci est recherchée au moyen de diverses évasions, de distractions, de théories politiques d'extrême gauche ou d'extrême droite, etc... Quelle que soit l'évasion, nous nous y mettons à l'abri et obtenons ainsi un certain sens de sécurité intérieure. Ayant créé en nous cette certitude, nous résistons à tout changement, et je voudrais parler ce matin de ce que cela implique.

En général, c'est extérieurement aussi bien qu'intérieurement que nous résistons. A l'extérieur, de prodigieux changements ont lieu, dont nous ne sommes pas complètement avertis, en particulier dans les domaines scientifique et technique, mais intérieurement, il n'y a en nous presque aucun changement : nous sommes ce que nous avons été et nous consolidons ce que nous avons été.

Veuillez me permettre de vous rappeler que nous sommes en communication vous et moi; je veux dire qu'il n'y a pas une transmission à sens unique, mais un mouvement où chacun de nous a sa part. Vous n'êtes pas en train d'écouter une série de mots avec lesquels vous êtes ou non d'accord, une série d'idées que vous pouvez réfuter ou accepter. Si vous écoutiez ainsi, nous n'aurions aucune possibilité d'établir une communication entre nous.

Nous allons considérer quelque chose qui exige beaucoup d'intelligence, de perception intérieure et de recherche. Il me semble, par conséquent, que nous devons être conscients de notre désir de sécurité, conscients d'aspirer à quelque chose de permanent, car telle est l'image que se créent la plupart d'entre nous. Et lorsque nous nous rendons compte que nous recherchons dans cette image un sentiment de sécurité, il se produit en nous une révolte, mais qui a fort peu de sens, car elle n'est que la réaction d'une autre image. Ainsi, nous passons d'une conclusion à l'autre, d'une croyance — ou d'un dogme — à l'autre, d'un système philosophique à l'autre, ou encore nous nous accrochons à notre propre expérience et, là, nous nous installons, nous nous cristallisons. Nous sommes presque tous devenus névrosés, nous sommes déséquilibrés du fait de ces images mythiques, irréelles; nous ne voulons pas les examiner, nous ne voulons pas nous rendre compte de cette situation et lorsque nous en devenons conscients, nous nous trouvons dans un état de conflit dont nous cherchons à nous évader, et nous résistons à tout changement.

Il est cependant important que nous changions, mais pas seulement en surface. De nombreuses influences — politiques, scientifiques, économiques — font constamment pression sur nous et nous réagissons contre elles, consciemment ou inconsciemment. Nous leur résistons ou nous nous laissons entraîner, ce qui, à mon sens, n'est pas du tout un changement. S'adapter à une structure sociale, quelque révolutionnaire qu'elle soit, n'est pas changer : c'est se soumettre à une nécessité sous peine d'être détruit. On est

contraint d'accepter une situation, de se conformer à certaines modifications extérieures et de vivre avec elles. Aucune coercition, en vue de provoquer en nous des modifications extérieures, n'a de valeur intérieure. Elle peut nous influencer en surface, mais ne provoque jamais un changement fondamental en nous. Nous n'avons guère besoin de développer ce point, qui est évident.

Nous devons donc considérer ce que « changer » implique fondamentalement et voir ce qui, en nous, est susceptible de changer. Ainsi que je l'ai dit, chacun de nous a une image de lui-même, plaisante ou douloureuse, flatteuse ou condamnable. Suivez ce que je dis, soyez conscients de votre image et observez-la. Ne dites pas : « Il est dans ma nature d'avoir une image de moi-même. Je suis né avec elle, elle fait partie de moi et je ne puis la changer » ; ce serait une sottise. La nature humaine peut être changée en profondeur, radicalement, fondamentalement. Il n'existe pas d'images « naturelles ». Donc, soyez conscients de la vôtre.

Le pas suivant est le choix que l'on fait. On choisit d'être ce que l'on sera ou ce que l'on ne sera pas : cela dépend de l'image que l'on a de soi-même. C'est elle qui dicte le choix, car bien que l'on puisse extérieurement se conformer aux normes, aller à son bureau, vivre en famille, etc... intérieurement c'est l'image qui dicte le comportement, la façon de penser et de sentir, les mobiles, l'orientation de l'activité. Mais un choix implique une volonté en action, n'est-ce pas ? Vous avez une image de vous-même, celle-ci détermine votre choix et la mise en œuvre de cette action est ce qu'on appelle volonté.

Pour la plupart d'entre nous, la volonté en action est nécessaire. Nous ne connaissons pas d'autre façon d'agir. Nous ne connaissons l'action qu'en tant que volonté : nous pensons : « Je veux, je ne veux pas, ceci est agréable donc je m'y appliquerai, cela est désagréable donc je l'éviterai. » Observez-vous, ne vous contentez pas de m'écouter, car je veux examiner cette question aussi profondément que possible.

Nous connaissons l'action en tant que volonté et la volonté en tant que vertu. Nous pensons : « Je serai ceci, je ne serai pas cela. » Notre vertu, notre morale, notre éthique sont basées sur le choix, qui est volonté en acte. C'est exact, n'est-ce pas ? N'approuvez pas ou ne rejetez pas ce que je dis : voyez ce qui se passe en vous.

Ainsi notre morale est basée sur un choix à faire, sur la mise en action de la volonté, et derrière tout cela est l'image. Or, tout changement provoqué consciemment est dans le champ de cette structure, donc notre action se contredit toujours elle-même. Lorsqu'elle se base sur le choix et la volonté, elle ne peut être que dans un état d'autocontradiction, car derrière elle est l'image de nous-mêmes : celle de ce que nous voudrions être et que créent notre névrose, notre imagination, notre plaisir ou notre souffrance. C'est elle qui nous fait agir et comme notre action doit constamment varier, elle se contredit elle-même. En effet, il est impossible de poursuivre une action uniforme : la vie l'interdit. Donc l'action ne cesse de se contredire. Si ce point n'est pas clair, nous y reviendrons.

Mais nous avons vu que l'ordre est nécessaire, non seulement à l'extérieur, mais aussi en nous. Il n'est pas suffisant de mettre de l'ordre dans la pièce où l'on vit, il faut le mettre aussi intérieurement. L'ordre est vertu : c'est évident. Il ne peut pas être le résultat d'une volonté. La volonté en acte est immorale car elle engendre une contradiction, c'est-à-dire un désordre.

Je vais le dire autrement, car je vois que pour certains d'entre vous cela n'est pas assez clair.

Dans la chambre où je vis, il faut qu'il y ait assez de propreté et d'ordre pour que je ne sois pas gêné. Mais je ne dois pas être sensible uniquement aux choses extérieures, je dois l'être aussi intérieurement. Dans la confusion qui résulte d'un désordre extérieur, on ne peut pas avoir de sensibilité. De même, il me faut beaucoup d'ordre intérieur pour que ma sensibilité s'épanouisse. Le désordre intérieur crée de la confusion, un état de contradiction et

un surmenage harcelant pour l'esprit. Donc, l'ordre m'est nécessaire, mais je vois que je ne peux pas l'instaurer par la volonté, parce que la volonté est une résistance. Si je me dis que je dois créer cet ordre en moi, cela ne serait jamais qu'un ordre conforme à une image déjà établie, donc un état contradictoire qui serait du désordre.

Mais il faut que j'aie cet ordre qui est la vertu même, non celle de la société, celle de la morale qu'on enseigne, celle de la respectabilité conventionnelle. Ce n'est pas de celle-là que je parle : elle n'est pas vertu, elle est immorale. Toutes les morales sociales sont immorales. Je parle de l'ordre intérieur et de la façon de l'instaurer.

Voyez le problème : j'ai l'image d'une certaine organisation méthodique qui est l'ordre auquel j'aspire, j'agis selon cette image. J'applique ma volonté à la réalisation de cet ordre. Mais je vois maintenant qu'agir selon ce choix n'est pas mettre de l'ordre mais créer en moi une forteresse de résistance, donc un désordre. Je dois, par conséquent, trouver le moyen de créer un ordre sans qu'intervienne un choix à faire. Le choix, sous toutes ses formes, résulte de l'action de la volonté, ou est la cause qui provoque l'action de la volonté, et cela selon la nature de mon image, selon mon milieu, mes conclusions, mon expérience et les idées que je peux avoir.

Je vois ainsi qu'il faut un ordre qui ne soit pas résistance, qui ne soit ni isolement ni évasion, mais qui résulte d'un état sans option, en lequel n'opère aucune volonté en tant que résistance. Je vois que l'ordre que j'avais établi antérieurement en moi et à l'extérieur, est en réalité un désordre. Extérieurement je me conforme aux usages admis, à la norme sociale, c'est-à-dire que je suis ambitieux, envieux, avide, toujours en état de compétition, et que je contribue au terrible désordre général. Intérieurement je veux la paix, le calme, la sérénité, la sécurité et, là aussi, parce qu'en fait c'est le plaisir que je cherche, je crée du désordre. Je vois donc que toute mon action, à l'extérieur et en moi, est cause de désordre. Bien que mon comportement soit jugé moral,

conforme à l'éthique ou à d'autres conceptions aussi sottes, je suis une cause de désordre. Je vois cela très clairement. Toute forme de choix, ainsi que l'exercice d'une volonté basée sur le plaisir, engendrent une résistance, donc un désordre.

Existe-t-il, toutefois, une forme d'action qui ne soit la conséquence ni d'une option ni d'une volonté ? Ne dites pas : « Comment pourrais-je agir sans volonté ? Comment vivrais-je en ce monde sans exercer aucun choix ? Tout ce que je fais est dicté par un choix, qu'il s'agisse de la couleur d'un vêtement ou de n'importe quoi. S'il ne doit y avoir aucun choix, donc aucune volonté, on flotterait, il n'y aurait aucune stabilité, rien où se fixer. » Votre réaction naturelle serait de vous demander : « Que ferais-je, si je n'exerçais pas ma volonté? » Mais on ne se pose cette question que lorsqu'on ne voit pas tout ce qu'implique, en général, l'action de la volonté. La volonté est essentiellement basée sur le plaisir et la résistance, donc tout ordre qu'elle instaure n'est que désordre. Quand on comprend tout ce processus de la volonté, on n'y touche plus, on ne s'en approche plus, si, fondamentalement, c'est l'ordre que l'on veut.

Mais comprenons-nous la nature de la volonté ? La volonté est basée sur le plaisir et sur la résistance à la douleur; elle ne s'appuie pas sur des faits, mais sur le plaisir.

J'espère que vous me suivez et que nous sommes tous en mouvement, partis à la découverte de quelque chose : nous essayons de voir s'il existe un nouveau mode de vie. Cette recherche est naturelle et essentielle pour toute personne intelligente. On doit pouvoir trouver un mode de vie qui ne comporte pas toutes les souffrances, les anxiétés, les peurs et la confusion sans fin de nos existences actuelles. Mais pour trouver une vie neuve, on doit rejeter totalement l'ancienne — et on ne peut pas la rejeter sans l'avoir comprise. On ne peut pas simplement décider de changer de vie, cela n'a pas de sens. Mais si l'on comprend que la structure de l'existence actuelle implique que la volonté et

l'option sont à l'origine de la pensée et de l'action, cette structure s'écroule d'une façon naturelle.

La plupart d'entre nous souffrent d'une paresse psychique qui s'ajoute à la paresse physique, et cette recherche d'une vie neuve exige une grande intensité intérieure, une application, une destruction, une non-acceptation, que notre indolence nous empêche d'affronter. Nous préférons rêver avec bonheur l'image que nous offre notre état névrosé ou vivre malheureux en espérant que, d'une façon ou d'une autre, les circonstances modifieront cette image et en créeront une autre, plus heureuse.

Toute cette structure de l'image, faite de volonté et d'options, est basée sur notre persistance dans le plaisir et notre refus de la douleur. Résister à la douleur physique est normal : mais je parle de la douleur psychologique. Parce que nous la craignons, nous ne regardons pas les faits en face, nous les fuyons du regard, nous voulons éviter cette douleur ou prolonger un plaisir.

Tout ce processus étant compris, demandons-nous ce qu'est l'action sans la volonté, et en quoi consiste le changement qui en résulte. Lorsqu'on change consciemment en se disant : « Je ne fumerai plus, je ne boirai plus, je ne ferai pas ceci ou cela », lorsqu'on provoque délibérément un changement intérieur, ne pensez-vous pas que ces décisions suscitent de grandes résistances et une déperdition d'énergie ? On résiste, on entre en guerre avec les vieilles habitudes, avec les vieilles façons de penser, en espérant ainsi trouver un nouveau mode de vie. Ce comportement nous est famillier. Dans un choix délibéré, dans une intention délibérée de provoquer un changement, il y a non seulement une résistance, mais une perte d'énergie et par conséquent il n'y a, en fait, aucun changement.

Je vois donc qu'une action délibérée en vue de me modifier ne comporte pas de changement, mais une perte d'énergie. Il ne peut y avoir de changement que lorsqu'on ne fait aucun effort conscient en vue de se modifier. Le changement doit se faire sans qu'on veuille le produire. Il ne sur-

vient que lorsqu'on comprend toute la structure de l'image, ainsi que la façon dont elle a été engendrée : elle provient de la poursuite du plaisir et du refus de la souffrance psychologique. Ces deux tendances guident notre choix et nous poussent à exercer notre volonté dans nos actes. Ce mécanisme se répète indéfiniment et c'est dans sa sphère d'action que nous prétendons changer. Mais toute modification de cette sorte est encore une résistance, un gaspillage d'énergie. Ce n'est donc pas du tout un changement. Un changement, dans le sens que je lui donne, est une explosion et, pour exploser, il faut de l'énergie et, pour avoir de l'énergie, il ne faut pas qu'il y ait de résistance. Il s'agit là d'un changement où la pensée en tant que volonté n'intervient pas du tout. Ce changement est comme la vertu. La vertu cultivée cesse d'être vertu. Si, étant plein de vanité, je décide d'être humble et m'exerce tous les jours à l'être, ce que je fais n'a aucun sens. Mais faire exploser la vanité sans le concours de la volonté, inconsciemment, c'est avoir toute l'énergie qu'il faut pour pénétrer cette qualité d'être qui s'appelle vanité; et cela c'est l'humilité.

Ainsi, la vertu est un ordre qui s'instaure sans volonté délibérée et sans intention. En cela est une grande beauté.

L'ordre n'est pas du domaine du temps. Le temps engendre le désordre. Je dois donc être conscient de tout ce cycle, sans l'écarter ni le fuir ni y intervenir en aucune façon : je dois l'admettre comme étant un fait qui ne comporte aucune option de ma part, ainsi que je le fais de ce microphone : cet appareil est devant moi, je le constate et c'est tout. De même, je dois me rendre compte de tout le processus qui consiste à penser en fonction d'images et de l'immense désordre, de la misère auxquels cette façon de penser a donné lieu pour les hommes en général et pour chacun de nous en particulier. Lorsqu'on prend conscience de cela, on s'aperçoit qu'il peut exister une action en laquelle n'interviennent ni le temps ni la volonté.

J'ai dit que le temps engendre du désordre, et je reviendrai sur cette question un autre jour, car la pénétrer exige

plus de temps — de temps d'horloge — que nous ne pouvons lui consacrer aujourd'hui. Mais nous devons nous rendre compte qu'un ordre immense est nécessaire intérieurement, afin qu'il se produise aussi dans tous nos rapports avec le monde extérieur : avec nos familles et nos amis, avec nos possessions, avec nos idées.

L'ordre — qui est essentiellement le commencement et la fin de la vertu — n'est jamais le résultat d'une action délibérée, sous quelque forme que ce soit. Tout acte délibéré en vue de l'instaurer est immoral — et c'est le spectacle que nous offre le monde. L'ordre social que nous avons établi dans différentes parties du monde est basé, ainsi que chacun le sait, sur la compétition, l'avidité, l'envie, la brutalité; et le dimanche nous parlons d'amour fraternel. Mais cet ordre-là et l'amour ne peuvent pas coexister. Notre ordre social est un désordre. Il est donc immoral. Je ne suis pas en train de condamner la société : je constate des faits.

En résumé, je me dis que pour créer de l'ordre en moi-même, en tant qu'être humain — non en tant qu'individu isolé mais en tant qu'un être qui est partie intégrante de l'humanité — je dois comprendre le processus extraordinairement complexe de la volonté, de l'option et de l'image.

☆ *Aussitôt qu'on devient conscient de l'image qu'on a créée, on éprouve une douleur, un trouble, et la pensée qui observait l'image s'arrête.*

★ Tout d'abord, prenons-nous directement conscience de l'image, ou la voyons-nous parce qu'on nous l'a montrée ? Ce sont deux façons très différentes de la voir. L'une est une constatation directe, l'autre est une réaction à ce que l'on nous a dit. Etes-vous réellement conscient de l'image que vous avez élaborée au cours de votre vie, et de celle que la société vous a imposée ? La voyez-vous sans qu'on vous la décrive, ou parce qu'on vous en parle? C'est cela qu'il faut que vous sachiez. Si c'est vous qui l'avez découverte, il y a, en cette vision, une grande vitalité. Dans l'acceptation d'une

image qu'on vous montre, il n'y a pas la même vitalité, la même énergie.

☆ *Qu'arrive-t-il lorsqu'on n'est dans aucun de ces deux cas ?*

★ Qu'arrive-t-il si l'on n'a pas personnellement découvert l'image et si on ne l'a pas vue, bien qu'on vous l'ait montrée ? Je crains que, dans ce cas, on soit endormi, ou qu'on ne veuille pas la voir, ou qu'on se dise : « elle fait partie de mon moi sublimé, du « Suprême » ou autre chose du même ordre. C'est assez simple. Pourquoi compliquons-nous la question ?

Si je refuse de voir que j'ai une image de moi-même, rien de ce qu'on me dirait ne me la ferait voir; et la plupart d'entre nous sont dans ce cas. Parce que cette image nous fait plaisir, nous satisfait, nous ne supportons pas qu'on la mette en question.

Mais continuons. J'ai découvert l'image que je me fais de moi-même. Je me suis brusquement éveillé au fait que cette image est là, élaborée par ma vanité, mes plaisirs, mes souffrances, mes jugements. Elle a été assemblée par ma pensée et mon expérience, par ma vie tout entière, elle est faite des rapports que j'ai eus, des actions que j'ai entreprises, de mes peines, de mes humiliations, et maintenant je la vois. Qu'arrive-t-il alors ? En suis-je conscient comme d'un fait qui ne m'accorde pas de choix, comme d'un fait que je ne peux modifier, à la façon dont je vois que le soleil se lève et se couche et que je n'y peux rien ? Ou est-ce que je me dis que je veux m'en débarrasser ou la modifier ou, d'une façon ou d'une autre, intervenir ?

Me suivez-vous ? Voyez-vous cette image de vous-même, que vous avez élaborée au cours des siècles, la voyez-vous comme un fait ? Comprenez-vous ? La voyez-vous telle que vous n'ayez à son sujet aucune décision à prendre, dictée par votre plaisir ou votre souffrance ? Si vous la voyez ainsi, cette image vous apparaît comme étant un fait. Et, maintenant, êtes-vous devant elle un observateur extérieur à elle

ou l'image est-elle vous-même ? Comprenez-vous ce que je veux dire ? Suis-je assez clair ?

C'est inconsciemment que j'ai découvert l'image. Est-ce que je la regarde en tant qu'observateur distinct de ce qu'il observe ? Suis-je autre chose que ce que j'observe ? Suis-je séparé de l'objet de mon observation ? Y-a-t-il un espace entre nous ? En réalité, l'observateur n'est autre que l'image; les deux ne sont pas séparés; et c'est là que commence notre difficulté, car j'ai traité mon image comme un objet qui est en dehors de moi, que je peux observer, que je peux modifier, auquel je peux ajouter ou duquel je peux retrancher quelque chose. Je ne l'ai jamais vue comme étant moi-même, moi l'observateur, mais comme une chose que j'observais. Voir que l'image n'est autre que l'observateur exige une complète attention. Etre uniquement l'observateur distinct de ce qu'il observe, c'est, en réalité, fuir le fait, et l'on doit s'en rendre compte. Je veux dire que seule l'image existe, non l'observateur.

Et maintenant regardez une fleur, un arbre, un visage — n'importe quoi. Lorqu'on regarde une fleur, par exemple, c'est toujours du point de vue de ce qu'on sait à son sujet. Pout-on jamais la regarder sans l'intervention de toutes les connaissances — botaniques et autres — que l'on a à son sujet ? Lorsque ces connaissances interviennent, on n'est jamais autre chose qu'un observateur qui regarde une fleur : voilà qui est assez simple.

Vous n'avez probablement jamais regardé votre propre image sans la notion d'un choix à faire, de sorte que vous ne savez sans aucun doute pas que, seule, existe l'image et non l'observateur. Lorsqu'on le sait, il n'est plus question de se débarrasser d'elle, de la modifier ou de la rejeter. Le plus souvent, on dissipe l'énergie qui est nécessaire pour comprendre, pour voir, pour être un fait sans qu'il y ait d'observateur.

Qu'arrive-t-il alors, lorsque, seule, existe l'image, sans la présence d'un observateur qui dit : « elle me plaît » ou « elle ne me plaît pas » ? Qu'arrive-t-il lorsque, seul, existe le

fait et qu'il est impossible de le fuir ? Lorsque le fait n'est ni agréable ni douloureux ? Lorsqu'il n'est que ce qu'il est et que, par conséquent, on peut le voir complètement avec toute l'énergie dont on dispose ? Comprenez-vous que l'énergie est dissipée par l'observateur, par le censeur ? Mais lorsque seul subsiste ce fait qui appelle toute votre énergie et toute votre attention, vous voyez l'image exploser ; elle n'a plus aucune valeur, aucune substance. Elle a complètement disparu. Alors on part vers une vie nouvelle, car il n'existe plus de censeur pour vous dire ce qu'il faut que vous fassiez, mais une révolution complète, un changement total et, par conséquent, un ordre immense.

15 juillet 1965.

IV

Nous avons parlé, au cours de nos trois entretiens précédents, de la nécessité d'une révolution fondamentale, radicale, en nous-mêmes. Nous ne parlions pas d'une révolution en nous en tant qu'individus — consistant à faire le salut de notre petite âme personnelle — mais en nous en tant qu'êtres humains reliés à tous les autres êtres humains. Nous pouvons certes consciemment, nous enfermer dans nos médiocres personnalités, mais profondément, inconsciemment, nous sommes l'héritage de l'expérience humaine de tous les temps. Les modifications superficielles sur le plan économique ou social, bien qu'elles puissent vous procurer plus de confort et plus de commodités, n'engendrent pas une société nouvelle. Ce qui nous importe n'est pas seulement une transformation totale de la nature humaine, mais aussi l'instauration d'une société nouvelle, meilleure que la nôtre. Or une telle société ne serait possible que si les hommes étaient autres et meilleurs que ce qu'ils sont, et il n'est pas possible qu'une telle floraison d'hommes se produise dans des prisons. Elle ne pourrait se produire qu'en liberté et non sous des régimes de tyrannies, non dans des systèmes de parti unique, politique ou religieux.

La liberté est considérée comme étant dangereuse pour la société, parce que dans un régime de liberté l'individu poursuit ses entreprises personnelles. Par son habileté et ses tromperies un individu peut parvenir à dominer ceux qui sont moins entreprenants que lui, de sorte qu'existe le

sentiment général, l'idée, l'opinion, que la liberté est contraire à une société bien ordonnée. C'est ainsi que des tyrannies politiques s'emparent, sur les plans religieux, économiques et sociaux, de l'esprit humain, qu'elles pénalisent en vue d'empêcher l'homme de penser librement. Dans les soi-disant démocraties il y a davantage de liberté, sans quoi nous ne serions pas ici en train de discuter de ces questions. Cela ne serait pas autorisé dans certains pays. Mais la liberté est refusée, même dans les démocraties, lorsqu'elle devient révolte. Je ne parle pas du tout ici de la révolte dans le sens politique, mais de l'épanouissement dans l'homme de ses meilleures qualités qui, seules, pourraient donner naissance à une société créative.

Ce bien, dans l'homme, ne peut fleurir qu'en une liberté totale; et pour comprendre ce qu'est cette liberté on doit l'examiner, non seulement en fonction de l'ordre social, mais aussi en fonction des rapports des individus et de la société. Celle-ci se maintient en imposant un semblant d'ordre. Si l'on observe la société dans laquelle on vit — qu'elle soit de gauche, de droite ou du centre — on voit qu'elle impose un certain ordre, des rapports sociaux tendant à empêcher des individus d'exploiter à leur aise leurs semblables. Mais cet ordre est démenti par la structure même de la société, par sa structure psychologique fondamentale. Bien qu'elle puisse proclamer le contraire, la société telle que nous la connaissons, étant basée sur la compétition, l'avidité, l'envie, la poursuite agressive de réalisations personnelles, ne comporte aucune liberté, donc aucun ordre : telle qu'elle est — de gauche ou de droite — elle est désordre, car elle ne s'intérresse en aucune façon à la transformation fondamentale de l'esprit humain. Cette transformation intérieure, cette révolution, ne peut avoir lieu que dans la liberté — et je n'entends pas par là un état de réaction « contre » quelque chose, une libération « de » quelque chose.

Si l'on se borne à se libérer d'un certain comportement, de certaines idées, d'une certaine forme d'expression per-

sonnelle, cette liberté que l'on acquiert par rapport à quelque chose n'est qu'une réaction qui conduit à de nouvelles sujétions. On doit être très clair, par conséquent, sur ce qu'on appelle la liberté. Je sais que ce problème a été traité dans de nombreux ouvrages, et qu'il a donné naissance à des philosophies, à des idées religieuses, à des concepts, à d'innombrables expressions politiques. Mais nous vivons dans un monde si destructeur, si plein de douleur, de misère et de confusion, et nous sommes si accablés par nos propres problèmes, par nos frustrations et nos désespoirs que si — en tant qu'êtres humains en rapport avec d'autres êtres humains — vous et moi ne découvrons pas en nous-mêmes ce qu'est la liberté, il ne résulte aucun bien de notre action. Le bien n'est pas une notion sentimentale; il se situe à une grande profondeur, et cette profondeur est nécessaire si nous voulons éviter que notre action ne soit qu'une simple réaction, un facteur de misère, de crainte, de désespoir.

Je pense donc qu'il nous faut comprendre en quoi consiste le « bien ». Prenons garde à ne pas nous laisser prendre par ce mot et par les définitions qu'on lui donne. Nous devrions plutôt comprendre, ou « être », l'état même qu'il désigne. Il ne peut fleurir et s'épanouir qu'en liberté. La liberté n'est pas une réaction « contre » quelque chose, ni une résistance, ni une révolte « contre » quoi que ce soit. C'est un état d'esprit, et qui ne peut pas être compris sans espace. La liberté exige de l'espace.

Il y a dans notre monde de moins en moins d'espace; nos villes sont de plus en plus encombrées. L'explosion de la population est en train de retirer de l'espace à chacun de nous. Nous vivons presque tous dans de petites chambres entourées d'innombrables chambres et nous n'avons aucun espace à notre disposition, si ce n'est peut-être à la campagne, loin des villes, de la fumée, de la saleté et du bruit. On peut, même dans ces conditions, jouir d'une certaine liberté; mais il ne peut y avoir aucune liberté intérieure sans espace intérieur. Ici encore, le mot « espace » n'étant

pas le fait, je vous propose de ne pas vous en emparer, afin de ne pas vous laisser prendre par lui dès que vous chercheriez à le définir et à l'analyser. Il est facile de consulter un dictionnaire et d'y lire les définitions de l'espace.

Pouvons-nous nous poser la question : « Qu'est-ce que l'espace ? » et ne pas bouger de là, ne pas essayer de définir le mot, ni d'aller en quête d'informations, mais plutôt de dépasser le mot et de sentir ce qu'est l'espace ? Liberté et espace vont de pair. Pour la plupart d'entre nous l'espace est le vide qui entoure un objet — une chaise, un immeuble, une personne — ou le vide qui entoure le contenu de notre conscience.

Ecoutez ceci, sans acquiescer ou nier, car nous sommes sur le point d'aborder quelque chose d'assez subtil, qu'il est difficile d'exprimer en mots, mais qu'il nous faut absolument pénétrer si nous voulons comprendre ce qu'est la liberté.

Pour la plupart d'entre nous, la notion d'espace est reliée à la notion d'objet. Nous considérons un objet et nous appelons espace ce qui l'entoure. Nous sommes ici dans une tente, à l'intérieur et à l'extérieur de laquelle se trouve de l'espace. Nous voyons de l'espace autour de cet arbre, autour de cette montagne. Nous ne connaissons que l'espace entre quatre murs, ou l'espace autour de murs ou de quelque objet. De même, nous ne connaissons l'espace intérieur qu'en fonction d'un centre qui le perçoit en dehors de lui-même. Il y a en nous un centre, une image de nous-mêmes — je me permets de revenir sur ce mot image, tout en répétant que le mot n'est pas la chose — et autour de ce centre, il y a un espace, Donc, nous ne percevons un espace qu'à cause de l'objet qui s'y trouve.

La question qui se pose est de savoir s'il existe un espace sans objet, sans ce centre à partir duquel nous, en tant qu'êtres humains, regardons. L'espace, tel que nous le connaissons, est un rapport de structures : il existe dans les rapports d'une structure à une autre, d'un centre à un autre. Or, s'il n'y a d'espace qu'en fonction d'un objet ou

d'un centre de conscience, d'un centre d'observation, il est limité et, de ce fait, ne comporte pas de liberté. Etre libre dans une prison, cela n'est pas être libre. Etre libre de certains problèmes entre les quatre murs de nos rapports humains — à l'intérieur de l'espace limité par nos images, nos pensées, nos activités, nos idées, nos jugements — cela n'est pas la liberté.

Permettez-moi de vous demander encore une fois d'observer, à travers les mots que vous entendez, l'espace limité que vous avez créé autour de vous-mêmes en tant qu'êtres humains en rapport avec d'autres êtres humains, en tant qu'hommes vivant dans un monde de destructions et de brutalités, en tant qu'hommes reliés à telle ou telle société. Observez votre espace. Voyez combien il est limité. Je ne parle pas de l'espace extérieur dont vous disposez, de la dimension de votre chambre, mais de l'espace intérieur que chacun de nous a créé autour de sa propre image, autour d'un centre, autour d'une conclusion.

J'ai dit que le seul espace que nous connaissions est celui qui a un objet comme centre. Je ne sais pas si je m'explique clairement. J'essaye de dire que tant que subsiste en nous un centre autour duquel il y a de l'espace, ou un centre qui crée de l'espace, aucune liberté n'existe; et je dis que sans liberté aucun bien ne peut fleurir. Le bien ne fleurit que dans l'espace, dans un espace où l'image, le centre, sont absents.

Je vous le dirai autrement, car je vois que certains d'entre vous sont quelque peu déroutés. Il est dans la nature d'un esprit bien portant et solide de vouloir la liberté non seulement pour lui-même mais aussi pour les autres. Ce mot « liberté » a été traduit de façons diverses sur les plans religieux, économique, social. En Inde il a un sens, ici il en a un autre. Examinons donc directement ce qu'il signifie pour un être humain. S'isoler dans un monastère, ou devenir un moine errant, ou vivre dans une tour d'ivoire fantaisiste, cela n'est pas du tout être libre. Ni est-on libre lorsqu'on s'identifie à quelque religion ou à quelque groupement idéo-

logique. Il nous faut, par conséquent, nous demander ce qu'est la liberté et comment il est possible d'être libre dans tous nos rapports, quels qu'ils soient.

Pour comprendre ce qu'est la liberté en relation, nous devons comprendre ce qu'est l'espace, car nos esprits sont, pour la plupart, petits, mesquins, limités. Nous sommes pesamment conditionnés — conditionnés par la religion, par la société dans laquelle nous vivons, par notre éducation, par des techniques; nous sommes limités, forcés de nous conformer à certains modèles. Nous ne sommes pas libres dans ces zones circonscrites, et c'est pourtant la liberté qu'il nous faut, une liberté totale. Vivre dans une cellule de prison vingt-quatre heures par jour et faire, à l'occasion, un tour dans la cour de la prison, cela n'est pas être libre. En tant qu'êtres humains vivant dans un monde de confusion, de misère, de conflits, de souffrances, nous aspirons à la liberté. Cette aspiration est saine et normale. Mais, vivant en société — en relation avec notre famille, avec nos possessions, avec nos idées — que veut dire : « être libre »? Notre esprit peut-il jamais l'être s'il ne possède pas, intérieurement, un espace illimité, qui ne soit pas produit par une idée d'espace, qui ne soit pas créé par une image ayant autour de son propre centre, un espace limité ? En tant qu'êtres humains, il est évident que nous devons trouver le rapport qui existe entre la liberté et l'espace. Qu'est-ce que l'espace ? L'espace peut-il exister sans ce centre, sans l'objet qui le crée?

Me suivez-vous ? Il est très important que nous découvrions ce qu'est l'espace, sans quoi il n'y aura jamais de liberté, nous nous déchirerons toujours les uns les autres dans des conflits, et nous ne ferons que nous révolter contre la société, ce qui n'aurait aucun sens. Cesser de fumer, devenir un *beatnik* ou un *beatle* ou Dieu sait quoi, cela n'a aucun sens, car ce n'est que se révolter dans les murs d'une prison.

Ce que nous essayons de voir c'est s'il existe une liberté qui ne soit pas une révolte et qui ne soit pas un idéal créé

par notre esprit, mais un fait. Et pour le savoir, il faut pénétrer profondément la question de l'espace. Un esprit petit bourgeois, médiocre — ou aristocrate et également médiocre — peut se croire libre; mais il ne l'est pas parce qu'il vit dans les limites de son propre espace, dans l'espace confiné créé par l'image à laquelle il s'identifie. Est-ce clair ?

Ainsi, il n'y a pas d'ordre sans liberté et pas de liberté sans espace. Espace, liberté et ordre vont de pair, ne sont pas séparés. Une société d'extrême gauche espère créer de l'ordre au moyen de la dictature, de la tyrannie d'un parti politique, mais elle ne peut créer aucun ordre social, économique, ou autre, parce que l'ordre exige que l'homme soit libre intérieurement, non en tant qu'individu faisant le salut mesquin de sa petite âme malpropre, mais en tant qu'être humain global ayant vécu deux millions d'années ou plus, et possédant la vaste expérience de l'espèce humaine.

L'ordre est vertu et la vertu, le bien, ne peuvent pas fleurir dans les sociétés en perpétuelle contradiction avec elles-mêmes. Aucune entreprise extérieure à l'être humain — réformes économiques et sociales, progrès techniques, aller dans la planète Mars... — ne peut engendrer l'ordre. Ce qui crée l'ordre c'est la recherche profonde de la liberté. Mais il ne s'agit pas d'une recherche intellectuelle, il s'agit d'un travail intérieur qui consiste à démolir notre conditionnement, les limitations de nos préjugés, nos idées étroites, à démolir en totalité la structure psychologique de la société dont nous sommes partie intégrante. A moins que nous ne brisions tout cela, il n'y aura pas de liberté, donc pas d'ordre, car de tout petits esprits ne peuvent pas comprendre l'immensité de l'univers, de la vie, de la beauté. Ils peuvent l'imaginer, écrire des poèmes à son sujet, peindre des tableaux, mais la réalité est autre chose que le mot, l'image, le symbole ou le tableau.

L'ordre ne peut se produire que par la perception du désordre extérieurement et intérieurement. Un esprit désordonné ne peut pas créer de l'ordre, car il ne sait pas ce

que c'est. Il ne peut que réagir contre ce qu'il s'imagine être le désordre, en élaborant un modèle de ce qu'il croit être l'ordre et en se conformant à ce modèle. Mais si un esprit est conscient du désordre dans lequel il vit — s'il perçoit clairement le négatif, l'inverse de l'ordre, sans chercher à projeter ce qu'il croit être positif — l'ordre devient quelque chose d'extraordinairement créateur, mouvant, vivant. En effet, l'ordre n'est pas un modèle à imiter jour après jour. Imiter un modèle que l'on a établi, s'entraîner tous les jours à l'imiter, c'est créer du désordre — le désordre de l'effort, des conflits, de l'avidité, de l'envie, de l'ambition, le désordre de tous les médiocres petits êtres humains qui ont créé la société actuelle et qui sont conditionnés par elle.

Mais peut-on devenir conscient de ce désordre, conscient sans se trouver devant un choix à faire, sans se dire : « Le désordre est ceci, l'ordre est cela? » Peut-on être conscient du désordre sans exercer aucune option ? Cela exige beaucoup d'intelligence et de sensibilité, et cette lucidité qui refuse de prendre parti, d'exécuter un jugement, comporte sa discipline qui n'est pas un conformisme.

Est-ce que je vous présente trop d'idées à la fois ?... Voyez-vous, pour la plupart d'entre nous, une discipline — qu'elle nous plaise ou non, que nous la mettions en pratique ou non, que nous en soyons conscients ou non — est un conformisme. Tous les soldats du monde — ces pauvres, ces misérables êtres humains, de la gauche ou de la droite — sont modelés de façon à se conformer à quelque modèle, car ils sont toujours censés se comporter selon certaines normes. Et bien que nous ne soyons pas tous des soldats entraînés à tuer tout en nous protégeant, une discipline d'une sorte nous est néanmoins imposée par le milieu, par la société, par la famille, par l'emploi, par la routine de l'existence quotidienne — ou bien c'est nous-mêmes qui nous disciplinons.

Lorsqu'on examine la structure tout entière et la signification de la discipline — qu'elle nous soit imposée ou que nous nous l'imposions — on voit qu'elle est un conformisme

extérieur ou intérieur, un ajustement à quelque modèle, à des mémoires, à des expériences. Et nous nous révoltons contre cette discipline. Tout esprit humain se révolte contre la stupidité des conformismes établis par des dictateurs, des prêtres, des saints, des divinités, et pourtant nous voyons bien qu'il faut une discipline d'une sorte, qui ne soit pas un conformisme, qui ne soit pas un ajustement à un modèle, qui ne soit pas basée sur la peur, etc..., car sans aucune discipline la vie serait impossible. Nous devons donc découvrir s'il en existe une qui ne soit pas un conformisme, car le conformisme, loin d'engendrer la liberté, la détruit. Voyez les religions organisées à travers le monde, voyez les partis politiques. Il est évident que le conformisme détruit la liberté, nous n'avons guère besoin de nous appesantir là-dessus. Nous voyons ce fait ou nous ne le voyons pas : cela dépend de nous.

La discipline du conformisme, qui est créée par la peur de la société et qui est partie intégrante de la structure psychologique de la société, est immorale, créatrice de désordre et nous retient prisonniers. Mais pouvons-nous découvrir s'il existe un certain mouvement de discipline qui ne soit pas le processus d'une emprise tendant à nous façonner ? Pour faire cette découverte, il nous faut clairement percevoir l'énorme désordre, la confusion, la misère dans lesquels nous vivons. Les voir non par fragments mais en totalité, donc sans option, cela, en soi, est une discipline.

Je ne sais pas si vous me suivez...

Si je suis totalement conscient de mes actes : conscient du mouvement de ma main, par exemple, cette prise de conscience est une forme de discipline en laquelle il n'y a pas de conformisme. Est-ce clair ? Ce n'est pas une chose que l'on puisse comprendre verbalement : il faut qu'elle se produise intérieurement en nous. L'ordre ne peut être instauré que par cette perception lucide en laquelle aucun choix n'a lieu qui, par conséquent, est perception totale, complète sensibilisation à tous les mouvements de la pensée. Cette totale perception de nous-mêmes est une disci-

pline sans conformisme. Ainsi, de la totale perception du désordre, naît l'ordre : ce n'est pas notre esprit qui le produit.

Je répète que pour avoir de l'ordre, qui est l'épanouissement du bien et du beau, il faut la liberté et qu'il n'y a pas de liberté sans espace.

Je vais vous poser une question en vous demandant de ne pas me répondre : qu'est-ce que l'espace? Posez-vous cette question à vous-mêmes, non pas en passant, mais aussi sérieusement que je vous la pose. Qu'est-ce que l'espace ? Avez-vous constaté, pendant que nous en parlions, que vous ne connaissiez d'espace que limité et en fonction d'objets ? Avez-vous découvert s'il existe un espace sans objets ? Et que s'il n'existe pas d'espace sans objets, il n'y a pas de liberté, donc pas d'ordre, pas de beauté, pas d'épanouissement du bien, mais un état permanent de conflit ? C'est par un dur travail, et non en écoutant des mots, que notre esprit doit découvrir qu'il existe, en fait, un espace sans aucun centre d'observation. Lorsque cela a été découvert, la liberté surgit, l'ordre s'instaure, le bon et le beau fleurissent dans l'esprit humain.

La discipline, l'ordre, la liberté et l'espace ne peuvent exister que par la compréhension de ce qu'est le temps. Il est très intéressant de s'interroger sur la nature du temps — du temps des horloges, du temps que nous appelons hier, aujourd'hui et demain, du temps au cours duquel nous travaillons et du temps où nous dormons. Mais il existe un temps qui n'est pas celui des horloges et qui est bien plus difficile à comprendre. Nous pensons que le temps est un des moyens d'obtenir de l'ordre. Nous disons : « Donnez-nous encore quelques années et nous serons meilleurs, nous engendrerons une nouvelle génération, un monde merveilleux. » Ou encore, nous parlons de créer un nouveau type d'être humain, qui sera totalement communiste, totalement ceci ou cela. Nous comptons sur le temps pour instaurer l'ordre. Mais si nous l'observons bien, nous voyons que le temps n'engendre que du désordre.

Cela suffit, je pense, pour ce matin. Nous pouvons discuter de ce qui a été dit.

☆ *Peut-on partager la misère, les souffrances, le désespoir d'autrui ?*

★ Qu'entendez-vous par le mot partager ? Je peux partager quelques francs avec vous, je peux partager avec vous les quelques objets que je possède, des chemises, des pantalons, une chambre supplémentaire dont je dispose. Je peux, verbalement, vous faire partager mon expérience, je peux vous parler de mes malheurs, des événements par lesquels j'ai passé, de la beauté que j'ai vue. Où finit le partage ? Où commence-t-il ? J'aime ma femme ou mon mari, mes enfants, ma famille, mon voisin... non, pardon, je n'aime pas mon voisin. Bien que je puisse parler d'aimer mon prochain — et les prêtres serinent ces sottises tous les jours — je suis son concurrent, je le détruis en affaires ou par des guerres. Je dis que j'aime ma famille et est-ce que je partage quoi que ce soit avec elle, à l'exception d'objets, de possessions ? Puis-je partager avec un autre ma souffrance, ma misère ? Je peux lui en parler et il peut me répondre : « Je suis désolé, mon cher, de vous voir dans cette situation. » Il peut me donner une tape amicale dans le dos, me serrer la main, mais peut-il réellement participer à mon anxiété ? Peut-il partager mon agonie ?

Avez-vous jamais partagé quoi que ce soit avec qui que ce soit ? Quand y a-t-il participation réciproque ? Je ne parle pas d'un partage d'argent, d'idées, d'opinions, d'arguments, d'un partage d'objets ou de mots. Mais quand s'ouvre-t-on à l'autre ? En vérité, il n'y a de participation en commun, il n'y a de communion qu'en amour... Attendez une minute ! Ce mot amour a tant de sens différents ! Je ne veux pas aborder cette question aujourd'hui, car elle est trop complexe. Nous pouvons certes, vous et moi, participer à quelque chose qui ne soit pas verbal; nous pouvons avoir entre nous un échange qui ne consiste pas à donner

et à recevoir; mais cela ne peut se faire que si nous sommes, vous et moi, intenses sur le même plan, au même moment. Autrement, il n'y a pas de communion, il n'y a rien à partager, si ce n'est des objets, des mots, des explications, des connaissances ou quelque stupide expérience vécue. Cela n'est pas partager.

Cette communion peut-elle se produire entre deux personnes ? Peut-elle se produire entre vous et moi ? Vous ne me connaissez pas et je ne vous connais pas. Il se pourrait — bien que j'en doute — que vous connaissiez votre femme ou votre mari. Dire que l'on connaît quelqu'un c'est bien s'aventurer. Pourrions-nous, vous et moi, vivre ensemble quelques heures, ou même une minute, dans un état identique d'intensité, situé au même niveau, au même moment ? Alors seulement y aurait-il communion, alors seulement y aurait-il partage. Autrement ce ne serait qu'un échange, un commerce, ou un climat sentimental, émotionnel, qui n'aurait aucun sens. Pour participer à quelque chose, il ne faut aucune émotion, aucune sentimentalité, mais un commun état d'esprit, sérieux, intense, vivant. Alors il n'est plus question de partage. Une fleur ne « partage » ni avec vous ni avec moi sa beauté, son parfum. Elle est là, et chacun peut la voir, la sentir.

18 juillet 1965.

V

Je voudrais ce matin que nous nous demandions ce qu'est le temps et s'il est possible qu'une action soit affranchie du temps, au lieu d'être un processus graduel. C'est une question complexe qu'il faut examiner dans son ensemble avec une grande pénétration d'esprit.

Nous sommes souvent tourmentés par des conflits et par des confusions qui surgissent quotidiennement. Au cours de deux millions d'années d'existence, il nous a été impossible de trouver une issue à cette malheureuse condition humaine. En dépit des progrès techniques, en dépit des drogues et des stupéfiants, en dépit des psychanalystes, des prêtres, des sauveurs, des maîtres, des gourous, et aussi en dépit de nos entretiens, il semble qu'il nous soit difficile de nous débarrasser sans effort de nos accumulations, à la façon dont un arbre se dépouille de ses feuilles en automne. Il n'y a pas en nous, apparemment, la capacité, le savoir-faire, qu'il faut pour libérer nos esprits ou qui permettraient à l'esprit de se libérer de ses entraves, de ses problèmes conscients ou inconscients, de ses labeurs, de ses désespoirs secrets; et nous pensons que le temps — un lendemain multiplié par mille — nous apportera un changement miraculeux.

Je pense, toutefois, qu'il y a un mode de vie totalement différent, un mode qui n'a de rapport ni avec celui qui consiste à s'évader dans des monastères et à prononcer des vœux, ni avec celui qui nous incite à adhérer à des activités sociales, politiques, économiques. Je pense qu'il y

a une autre approche, un autre moyen de résoudre les énormes difficultés de notre vie quotidienne. Je voudrais en parler et je vous demande de bien vouloir m'écouter tranquillement, à la façon dont nous entendons en ce moment un avion passer au-dessus de nous, sans avoir à l'approuver ou à le désapprouver. Si cela vous est possible, écoutez intensivement mais sans effort, car il est évident que ce n'est pas par des affrontements intellectuels, des études, des analyses, que nous résoudrons les problèmes de la misère humaine. Nous avons essayé au cours de tant d'années, tant de vies, tant de siècles, de trouver une issue à cette misère au moyen de disciplines, de sacrifices, de volonté, d'oubli de soi, d'identifications à ce qui nous semblait être au-dessus de nous ! Nous avons essayé d'innombrables systèmes, suivi de nombreux sentiers et pourtant, à la fin, nous nous retrouvons tels que nous étions : craintifs, anxieux, malheureux, tourmentés. Il doit donc y avoir une approche totalement différente.

Je voudrais ce matin explorer cette approche, mais pas sur un plan intellectuel, analytique, ni sur un plan sentimental, émotionnel, qui, l'un et l'autre, nous empêcheraient d'entrer dans ce monde de clarté. Ce monde, il faut simplement le rencontrer, sans effort, sans intention délibérée, et si vous voulez m'écouter tranquillement, peut-être irons-nous ensemble vers lui. Mais si votre enquête n'est que cérébrale, analytique, je crains que nous perdions le contact, que la communion entre nous ne s'établisse pas.

Je disais qu'il faut considérer d'une façon toute neuve cette monstrueuse façon de vivre, ces guerres, ces compétitions, ces terribles ambitions, ces perpétuels combats contre les hommes et contre la société et que, pour ce faire, il faut comprendre ce qu'est la liberté. Nous en avons parlé quelque peu l'autre jour, mais comme c'est un sujet inépuisable, nous devons l'aborder sans effort — ce qui sera, pour chacun de nous, notre tâche la plus difficile. En effet, nous ne voulons pas la liberté parce que nous ne savons pas ce que c'est; nous préférons nous accommoder des conditions

douloureuses dans lesquelles nous vivons plutôt que d'en sortir, car nous ignorons tout de l'avenir.

Nous ne savons pas ce qu'est la liberté, nous avons des idées à son sujet, mais les idées ne sont pas le fait et aucune somme d'expériences et de connaissances ne peut nous conduire vers elle. Ainsi que je l'ai dit l'autre jour, la liberté implique l'ordre et l'ordre instauré délibérément, selon un plan prémédité, est du désordre. Tout ordre établi volontairement n'est qu'une résistance, mais c'est le seul qui nous soit familier, car l'homme s'y complaît depuis des siècles.

Où se trouve la liberté, il y a nécessairement de l'espace. L'espace implique un sens de solitude, la notion que l'on est seul. Cela n'a rien de mystique, cela n'est pas une abstraction mais une réalité bien définie, aussi définie que le fait que nous sommes en Suisse, assis dans une tente.

Si notre esprit n'est pas complètement seul, l'immensité d'espace dont il a besoin pour fonctionner lui fait défaut. Etre seul et sentir sa solitude sont deux états différents. Nous connaissons tous très bien le sentiment de solitude, celui de se sentir isolé de tout, sans compagnons, sans rapports humains réels, qui existe même lorsque nous sommes en famille, ou lorsque nous menons activement une vie prospère. Ceux d'entre nous qui ont observé ce fait savent qu'en dépit de tout ce que la vie peut nous offrir, il nous arrive d'éprouver cet extraordinaire sentiment d'isolement.

Or, être seul et être isolé sont deux états différents parce que l'isolement résulte d'une activité quotidienne où l'action surgit d'un centre (ou image) : l'image est en essence un centre qui se constitue du fait que nous écartons la douleur et que nous n'écartons pas le plaisir. Nos valeurs sont basées sur ce qui nous procure du plaisir et non sur les faits, « ce qui est ».

Ecoutez ce que je dis comme si vous vous parliez à vous-mêmes, ou comme si vous parliez de vous-mêmes. C'est, en somme, ce que nous faisons au cours de ces entretiens : chacun de nous s'expose, sans nervosité ni sentimentalité,

mais en fait. Chacun de nous se découvre lui-même et apprend à se comprendre.

Donc, tant qu'existe cette image dont les valeurs sont établies sur le plaisir, ce centre s'isole dans son propre espace. Il crée cet espace autour de lui-même, dans ses rapports avec les personnes, les objets, les idées et, créant ainsi son espace, ce centre est l'isolement même, que l'on en soit conscient ou inconscient. Mais être seul est tout autre chose : ce n'est le résultat d'aucune activité de l'esprit.

L'esprit humain a évidemment évolué au cours des temps. Il s'est développé jusqu'à son stade actuel de la même façon dont les animaux ont évolué : en cultivant des valeurs basées sur le plaisir. En observant les animaux, on voit combien ils jouissent de leurs plaisirs et comment ils évitent toutes les formes de souffrance. De même l'esprit humain, qui s'est développé au cours de nombreux siècles, est encore établi, non sur les faits, non sur « ce qui est », mais sur une évaluation de « ce qui est » en fonction de ce qui lui procure du plaisir. Il en est encore à ce stade, il veut vivre continuellement dans un état de plaisir et, par conséquent, l'espace qu'il crée autour de lui-même trace ses propres limites. Par contre, être seul n'est pas du tout un produit du plaisir. Nous devons donc comprendre pleinement cette question du plaisir. Je ne fais ici que montrer comment un esprit qui évalue tout en termes de son plaisir, crée un centre dont les valeurs, les jugements, les concepts, les actions, sont basés sur le plaisir. Ce centre engendre des conflits et des contradictions et, tant qu'il est contradictoire en lui-même, toute action de sa part et tous rapports qu'il peut avoir engendrent fatalement plus de conflits, plus de confusion.

Or, pour peu que nous soyons conscients, nous pouvons savoir comment traiter un problème aussitôt qu'il se présente. En l'observant attentivement, en ne le fuyant pas, en lui prêtant toute notre attention, il est possible d'y mettre fin. Par exemple, si l'on fume il est possible d'être si conscient de cette habitude qu'une crise survient. Et lorsque le

besoin atteint son point culminant, si on le perçoit très clairement sans chercher à l'éviter, il se dissout bientôt, s'atténue et disparaît. Si vous avez fait cette expérience, vous avez pu constater que c'est ainsi que cela se passe. Ce qui veut dire quoi ? Que vous avez appris un stratagème — si je puis employer ce mot — permettant de dissoudre un problème particulier. Mais nous avons de très nombreux problèmes, conscients et inconscients... (*un remous est causé par des retardataires*)...

... Messieurs, ce sujet est très difficile et ce à quoi nous arrivons maintenant exige notre pleine attention, ce qui veut dire qu'il ne faut pas provoquer d'interruptions. Si des bruits, tel que celui de cet avion qui passe, vous dérangent, soyez conscients de votre inattention et étant conscients de votre inattention, vous serez attentifs. Comprenez-vous ? Ne vous efforcez pas d'être attentifs car alors vous seriez inattentifs. Mais si vous percevez tel ou tel bruit — celui du torrent, ou du vent, ou des gens qui entrent et sortent — et si ce bruit gêne votre attention, soyez pleinement conscients et du bruit et du mouvement et de votre inattention. De cette façon vous deviendrez spontanément attentifs.

... Je ne sais pas au juste où j'en étais. Je recommencerai donc.

Voyez-vous, nous avons beaucoup de problèmes, cachés ou apparents, des problèmes dont nous sommes conscients et d'autres dont nous ne savons pas qu'ils sont là. Et devons-nous transpercer, écarteler, déraciner chacun d'eux ? Cela nous prendrait du temps, évidemment, étant donné leur nombre. Ils sont de toutes sortes : économiques et sociaux, et intérieurs, tels que ceux de la douleur, du doute, de l'incertitude, de notre désir de certitude, et ainsi de suite. Devons-nous les prendre un à un, les comprendre et les résoudre séparément ? En avons-nous même le temps ? Qu'impliquerait ce processus ? Qu'il nous faudrait du temps et de l'énergie pour nous battre perpétuellement, afin de devenir conscients de tous ces problèmes, de n'en pas manquer un seul. Et alors nous en arriverions à nous dire : « Il y en a

trop, je ne pourrais jamais les résoudre; je mourrais à la tâche »; donc, faute d'y parvenir, nous nous évaderions dans quelque sotte fantaisie mystique ou autre. Nous prendrions des stupéfiants ou nous irions à l'église, ce qui reviendrait au même.

Mais il y a une approche toute différente à ces innombrables problèmes. Supposons que j'aie dix problèmes ou davantage. Si je m'attaquais à chacun d'eux séparément, il faudrait que je comprenne le premier si complètement qu'il ne m'empêche plus de comprendre le second. Mais je sais fort bien que tous les problèmes — économiques, sociaux, personnels — sont reliés entre eux. Il n'en existe aucun qui soit isolé des autres. Je le vois. Et je vois aussi que je dois être libre, libre tout de suite, pas demain ou à mon décès, mais immédiatement. Avec toute mon intensité, avec tout mon élan, avec une énergie totale, il me faut ce sens de liberté, je dois être libre de tous les problèmes, car c'est cela la seule liberté.

Liberté veut dire action. La liberté « est » action. Il ne s'agit pas de parvenir à la liberté au moyen d'une action. La plupart d'entre nous disent : « il me faut ma liberté d'action » ou « il me faut la liberté de penser à ma guise, politiquement, économiquement, socialement », mais peu nombreux sont ceux qui disent : « il me faut ma liberté en ce qui concerne la religion », car c'est là que nous sommes pris au piège. Nous exigeons une liberté qui — nous l'espérons — nous permettrait d'agir; ou, jouissant d'une soi-disant liberté, nous choisissons une ligne d'action. Si nous sommes victimes de la tyrannie d'un parti politique — d'une dictature au nom du peuple ou toute autre sottise — nous exigeons notre liberté d'action. Ainsi, pour la plupart d'entre nous, la liberté et l'action sont deux choses différentes, tandis que j'affirme que la liberté « est » action et que l'action véritable n'est pas basée sur des idées. Toute action basée sur une idée est une poursuite organisée du plaisir, elle provient du désir d'éprouver quelque satisfaction. Donc cette action — basée sur une idée — est, en réalité, une

inaction qui conduit à l'esclavage, non à la liberté. L'action qui est liberté ne se produit que par l'abandon — ou la compréhension — de toute action provoquée par des idées.

Je vois ainsi que la liberté est action et que l'action n'est pas du domaine du temps. Est-il donc possible, non seulement de dissoudre immédiatement tous mes problèmes, mais aussi d'empêcher tout nouveau problème de surgir ? Ces questions impliquent cette double action : m'attaquer tout de suite aux problèmes que j'ai déjà et faire en sorte que, aucun problème ne surgissant plus, mon esprit ne soit plus, à aucun moment, empêtré dans un filet de difficultés. Alors seulement serais-je libre et la liberté, alors, serait action.

Pour comprendre l'ensemble de ce qui vient d'être dit, on doit comprendre ce qu'est le temps, ce qu'est la durée, ce qu'est une continuité d'existence. Le temps, tel que nous le connaissons, est un mouvement à partir d'ici vers ailleurs. C'est l'intervalle entre une pensée et sa réalisation par l'action. C'est faire durer un problème. C'est le hiatus entre le surgissement d'un problème et sa liquidation. Le temps implique le processus graduel d'une action qui est censée amener la solution d'un problème. Nous pensons que le temps nous permettra de nous épanouir, à la façon de ces auteurs ambitieux qui veulent se réaliser au moyen de quelque ouvrage sordide ou de quelque œuvre importante et qui disent : « Il me faut du temps pour l'achever. » C'est ainsi que nous employons le temps : il est pour nous l'instrument qui nous permettra de nous parachever, de nous améliorer, de cultiver une certaine capacité. Nous comptons sur le temps pour avoir du bonheur, pour améliorer nos rapports humains, etc.

Qu'implique ce processus graduel? Tous nos problèmes étant reliés entre eux, si nous essayons de résoudre l'un d'eux graduellement, pendant ce temps les tensions, les influences, les pressions de tous les autres entreront en jeu et compliqueront le problème initial dont la solution s'éloignera d'autant, de sorte que nous ne les résoudrons jamais. Est-ce clair?

Voyez : si ma pensée tente de se déplacer d'ici vers ailleurs au cours d'une certaine période, pendant ce temps de nouvelles influences, de nouvelles tendances, de nouvelles causes surgiront qui la feront dévier, de sorte que ma pensée ne parviendra jamais au but qu'elle s'était assigné. Et pourtant, c'est ce que font constamment la plupart d'entre nous. Nous employons le temps comme instrument pour parvenir à des résultats, pour amener en nous un changement psychologique fondamental, donc nous ne complétons jamais rien, nous ne faisons que modifier et être modifiés, mais, selon moi, le temps engendre le désordre et ne peut jamais engendrer l'ordre. Si je comprends, non seulement ces mots, si je vois, non seulement ce tableau ou cette image, mais si, pour moi, « cela est ainsi », j'agis immédiatement. Si j'ai faim et que j'ai de la nourriture, je mange, je ne retarde pas cette action.

Si, maintenant, je vois très clairement que le temps engendre le désordre, comment dois-je aborder tous mes problèmes enchevêtrés? Je vois très clairement que le temps n'a qu'un sens chronologique : il est nécessaire à l'acquisition de connaissances, etc., mais n'a aucun sens en aucune autre direction. Et pourtant, je ne peux pas résoudre un à un mes problèmes conscients et inconscients : je sais qu'ils doivent être résolus tout de suite. Ainsi, par exemple, je ne peux pas résoudre mes problèmes économiques indépendamment de mes problèmes psychologiques sans créer de nouvelles difficultés. L'ensemble de mes problèmes doit être résolu en totalité, et puisque je ne peux pas les fragmenter, déblayer une zone et passer à la suivante, comment dois-je m'y prendre?

Les problèmes de la vieillesse, de la maladie, de la mort, de la douleur, de la solitude — et le labeur quotidien, les tourments, le sentiment de désespoir... comment résoudre tout cela? Si l'on ne sait pas tout résoudre à la fois, immédiatement, on continue jusqu'à la mort à être tourmenté. Nous voici maintenant devant une question à laquelle personne ne peut nous répondre : aucun ouvrage, aucun philo-

sophe, aucun maître à penser, aucune église, ne peuvent nous dire ce que nous avons à faire. S'il nous arrivait de suivre des conseils à ce sujet, nous nous égarerions, nous nous retrouverions plongés dans le tumulte des conflits. Et, puisque personne ne peut nous guider, que ferons-nous ?

Dans une telle situation, n'arrêtons-nous pas toute activité de la pensée ? Nous avons cherché dans toutes les directions, nous avons essayé de résoudre ce problème fondamental de toutes les façons possibles et il est toujours là. Que ferons-nous ? Un seul état d'esprit, maintenant, est possible : puisque nous ne connaissons pas de réponse, puisque nous ne savons que faire, notre esprit met fin à toutes ses activités. Nous ne savons que faire et nous devons pourtant trouver une issue. Nous avons éliminé tous les livres, tout ce qui est inutile, le problème nous affronte, qu'en faisons-nous ? Nous savons que nous ne pouvons pas retomber dans notre ancienne façon de vivre. Nous sommes en face d'une question positive et nous savons que toute approche est une question de temps; notre esprit doit donc devenir complètement négatif. Comprenez-vous ce que j'entends par approche positive et négative ? La positive est un processus d'analyse qui consiste à s'examiner, à s'interroger, à se mettre en pièces, à adhérer à des systèmes, à se détruire — et vous avez fait tout cela : vous avez appartenu à telle ou telle église, suivi tel ou tel *gourou*, prêtre ou philosophe, lu des ouvrages, mis en pratique des systèmes — et maintenant vous rejetez toute cette activité positive, ce qui veut dire que vous êtes dans un état de négation, n'est-ce pas ? Négation en ce sens que vous n'attendez aucune réponse, que vous ne cherchez aucune issue.

Suivez bien ceci, car si vous comprenez ce que je dis, vous pourrez, d'un seul souffle, résoudre tous vos problèmes.

Ayant interrogé, analysé, erré, essayé tous les moyens positifs, suivi de nombreux sentiers, et n'ayant trouvé aucune réponse, votre esprit est maintenant en état de négation totale. Il n'attend aucune réponse, il n'espère pas, il ne compte sur personne pour l'éclairer. C'est ainsi, n'est-ce

pas ? Mais, pour l'amour du ciel, n'acquiescez pas, n'acquiescez pas ! Lorsque votre esprit est dans cet état de complète négation, vous pouvez aborder tous vos problèmes à nouveau et vous verrez alors qu'ils peuvent être résolus totalement, complètement, parce que c'est votre esprit lui-même qui les avait créés. Il avait traité chacun d'eux séparément, comme s'ils se rapportaient à des questions différentes et il avait espéré les résoudre de cette façon. Mais lorsque l'esprit est dans un état de quiétude absolue, lorsqu'il est négativement lucide, il n'a aucun problème. Ne pensez pas qu'ils ne reviendront plus : ils resurgiront, c'est inévitable, mais vous agirez sur eux immédiatement.

Après tout, que sont ces problèmes ? Lorsque survient une crise que l'esprit est incapable d'appréhender totalement, c'est alors que cette provocation devient un problème. La réponse inadéquate à la provocation constitue le problème.

Suivez ceci : c'est très intéressant. La plupart d'entre nous ont besoin d'être provoqués, sans quoi ils s'endormiraient. Lorsque le marché commun est mis en échec par de Gaulle, c'est une provocation. Les événements d'Algérie, du Vietnam et d'ailleurs sont des provocations auxquelles nous devons trouver des réponses adéquates. Si ma réponse est inadéquate, elle crée un problème du fait qu'elle est inadéquate. Nous subissons, consciemment ou inconsciemment, à tout instant, des provocations sans lesquelles la plupart d'entre nous s'endormiraient. Ou encore, nous sommes si las, si usés, que nous ne voulons pas être provoqués et que nous nous réfugions dans quelque monde mythique de notre invention.

Si vous voyez clairement ce processus de provocations et de réponses, et si vous sentez la nécessité de maintenir votre esprit éveillé, vous verrez qu'il peut le demeurer sans aucune provocation extérieure. Cela exige une grande intensité, mais une fois cette intensité éveillée, vous ne dépendez plus des provocations de de Gaulle ou de l'Algérie ou du Vietnam, ou de la tyrannie communiste, ou de quoi que ce soit; vous ne dépendez d'aucun stimulant extérieur

pour maintenir votre esprit éveillé, parce que vous êtes conscients du processus des réactions et que vous voyez que celles-ci, du fait qu'elles sont inadéquates, créent des problèmes. Ayant alors rejeté les provocations de l'extérieur, et parce que votre esprit est infiniment plus éveillé, il crée sa propre provocation. Me suivez-vous ? Cette provocation intérieure est bien plus puissante qu'aucune provocation extérieure, parce que votre esprit est maintenant mû par ses propres doutes, par ses propres interrogations. C'est son énergie propre qui le pousse à s'interroger, à s'observer. Lorsqu'on a subi ces deux types de provocations et que l'on y a répondu d'une façon adéquate, on peut être éveillé, sans être provoqué. Ce qui est clair, ce qui est lumière, est infrangible : la clarté est ce qu'elle est. Mais si vous pensez avoir atteint cet état et qu'il fait partie, maintenant, de votre nature, je crains qu'il vous faudrait tout recommencer depuis le début.

Seule est liberté l'action d'un esprit en état de complète négation du fait qu'il a compris tout le processus des appartenances, des négations, des acceptations, le processus des recherches positives, des assertions positives. Cet esprit n'a pas de problèmes.

Je suis surpris de voir que vous avez l'air d'accepter tout ce que je dis. Peut-être, d'ailleurs, n'acceptez-vous et ne rejetez-vous rien. Peut-être, n'aviez-vous pas pensé à tout cela. Peut-être, demandez-vous : « De quoi diable parle-t-il? Comment pourrais-je vivre, agir, être, sans une formule, sans un concept, sans un futur ? Comment pourrais-je agir sans aucune idée? » Ne vous posez-vous pas ces questions? Vos actions ne sont-elles pas toujours basées sur des formules qui vous dictent votre comportement ? Elles sont le fruit d'une technique ou d'expériences diverses que vous avez accumulées en tant que mémoire, laquelle se transforme en actes. Or, je dis que tant que vos actes sont la conséquence d'une idée, vous serez dans un état contradictoire, donc douloureux. Mais vous écoutez et vous acceptez ce que je dis ! Vous ne m'interpellez pas en me disant : « Que dois-je donc faire? »

Je connais ma façon d'agir, ma façon de vivre. Je me rends compte que je désire être célèbre. Si j'écris un livre et qu'il n'a pas de succès, je me sens frustré. Si vous m'avez insulté, je suis bloqué par le souvenir de cette expérience; et comment puis-je me débarrasser de tout cela ? De même, si vous m'avez causé un grand plaisir en me flattant j'ai, comme conséquence, certaines idées à votre sujet et selon ces idées j'agis.

Est-il possible d'être affranchi de toute idée et, par conséquent, d'être toujours en état d'agir ? Au lieu que l'idée précède l'action, peut-on être toujours dans un état d'action complète ? C'est évidemment impossible si l'on n'est pas dans un état de négation.

Ce qu'on veut, après tout, c'est vivre avec sensibilité et intelligence; ces deux qualités en sont une seule : être complètement sensible c'est être complètement intelligent. Et peut-on être intelligent au point de vivre sans conflits, sans les misères de la vie, sans efforts ? Pour être à ce point intelligent et sensible, il ne faut, évidemment, aucun intervalle entre l'idée et l'action, c'est-à-dire aucun temps, car cette durée engendrerait un conflit, donc une détérioration de l'énergie. Si vous comprenez cela réellement, profondément, vous verrez que votre esprit sera dans un état d'action complète, tout le temps. L'inaction d'un tel esprit est complète action. L'esprit peut être actif et être en même temps conscient de son inaction; mais son inaction n'est pas inattention. L'esprit n'est capable de vivre, de travailler, d'agir sans intervalles entre l'idée et l'action, que lorsqu'il a compris tout le processus qui consiste à cultiver des problèmes par l'expérience, par des réactions inadéquates aux provocations, et par tout ce qui s'ensuit. Un tel esprit est complètement seul — ce qui n'a rien de commun avec la solitude, qui est isolement. Seul est libre l'esprit qui est complètement seul.

20 juillet 1965.

VI

Il me semble que nous nous posons rarement une question fondamentale. Lorsque cela nous arrive, nous y répondons selon notre plaisir, notre fantaisie ou nos croyances et, par conséquent, cette question demeure toujours sans réponse. Nous l'expliquons en termes appartenant à telle religion, à tel ordre de connaissances ou à quelque conception mythique, théologique, de la vie. Je pense que non seulement nous devons nous poser des questions fondamentales, mais que nous devons essayer de découvrir leurs réponses vraies, originelles.

Ce matin je voudrais parler du conformisme ou, plutôt, je voudrais découvrir si l'originalité existe, une originalité affranchie de tout conformisme, qui ne soit pas une simple abstraction, une simple idée, mais qui soit aussi réelle qu'un fait constatable dans la vie quotidienne. La question fondamentale que nous nous posons aujourd'hui est : jusqu'à quel point le conformisme peut-il être aboli ? Est-il possible d'y mettre totalement fin ? Pouvons-nous devenir des êtres spontanés? Je pense que cette question est fondamentale parce que la plupart d'entre nous ne cessent de se conformer à quelque modèle, de se laisser façonner dans les moules idéologiques qu'impose la société, par les pressions économiques et sociales ou par leur expérience personnelle. Nous nous façonnons toujours d'une façon ou d'une autre : c'est évident. Et ce processus, profondément enraciné en nous — qui est conscient et inconscient à la fois — peut-il parvenir à une fin ?

Il est certain que ce n'est qu'une fois affranchis du conformisme que nous pouvons découvrir en nous la source originelle, l'essentiel, le vrai; il est aussi certain que tant que nous ne ferons pas cette découverte par nous-mêmes, nous vivrons toujours une vie contrefaite, une vie « de seconde main », une vie d'imitation. La question de savoir si nous pouvons réellement mettre fin au conformisme me semble donc valable et fondamentale. Par conformisme j'entends le processus par lequel la pensée et le penseur se façonnent selon quelque modèle, ne cessent d'imiter, de répéter, de se soumettre à quelque idée, à des concepts, à des croyances, à des dogmes, et de s'ajuster à des conventions ou à un idéal dans leurs rapports sociaux. Un tel conformisme est la norme, la structure quotidienne de notre existence et nous nous demandons maintenant s'il peut disparaître. Nous devrions aussi nous demander si la disparition du conformisme entraînerait du désordre, s'il est donc nécessaire que nous nous conformions ou si, au contraire, cette disparition ne serait pas la découverte de quelque chose d'original qui ne serait pas une contrefaçon.

Nous vivons, pour ainsi dire, des vies « de seconde main » dont nous avons perdu le modèle originel. Nous ne savons même pas s'il existe.

Le mot « original » a été galvaudé. Nous parlons d'une écriture, d'une peinture, d'une façon de s'exprimer « originales », nous disons que tel auteur a écrit un livre « original ». Je ne pense pas que ce mot puisse s'appliquer à ces cas. Il existe un quelque chose d'original, ou d'originel, que toutes les religions ont recherché, bien qu'elles aient versé, par leurs organisations, dans un ritualisme stupide et dans d'incessantes répétitions. Mais faisant abstraction des religions organisées, avec leurs dogmatismes, leurs théologies complexes, leurs absurdes rituels et d'autres sottises, pouvons-nous, vous et moi, en tant qu'êtres humains vivant en société et entourés de toutes les complexités de la vie moderne, pouvons-nous découvrir par nous-mêmes quelque chose qui se produise pour la première fois

— ce qui est le vrai sens du mot « original » ? Sans cette découverte, l'existence est ennuyeuse, monotone et n'a aucun sens.

Je voudrais donc, ce matin, pénétrer la question du conformisme qui implique l'imitation, le façonnement suivant un modèle, la fabrication de ce modèle, soit par la société soit par nous-mêmes, et enfin la sujétion que ce modèle nous impose. C'est tout cela qui nous empêche de nous approcher de ce qui est neuf, originel, c'est tout cela que j'appelle conformisme : ce processus de contrefaçon, ce désir de nous conformer à un modèle, d'imiter, d'accepter, d'obéir.

Et d'abord, sommes-nous totalement conscients de ce processus qui a lieu en chacun de nous, soit que nous nous conformions à un passé, soit que nous adhérions à un concept contemporain, soit que nous adoptions un idéal ou que nous rêvions une utopie ? Si nous en sommes conscients, ne devrions-nous pas nous demander si nous pouvons mettre fin à ce processus ? Tout conformisme implique un effort. Pour nous libérer de nos incessants conflits où s'épuise tant d'énergie, nous devons donc nous libérer du conformisme. Nous devons découvrir s'il est possible de vivre sans conformisme, donc sans efforts, puisque ceux-ci augmentent les conflits et les confusions, donc aussi les souffrances et les malheurs.

Pour parvenir à ce point, je pense qu'il faut comprendre — cela me semble évident — la nature de l'esprit d'imitation. Pourquoi nous conformons-nous à quoi que ce soit ? Veuillez bien saisir ce que j'entends par conformisme : c'est contrefaire un modèle, imiter, obéir à une autorité spirituelle, s'ajuster à une façon d'être. Alors pourquoi nous conformer ? Se conformer implique un effort, n'est-ce pas ? Mais lorsqu'on exerce un effort, on n'établit aucun contact. Si, par exemple, je m'applique à être serviable, affectueux ou poli envers vous, cela n'a aucun sens. La douceur, l'affection surgissent d'un état d'esprit en lequel il n'y a pas d'effort; et pour comprendre cet état d'esprit, on

doit comprendre fondamentalement la question du conformisme.

Nous obéissons évidemment à certains usages, à des choses superficielles, mais ce n'est pas de cela que nous parlons. Je me conforme ici à la façon que l'on a de s'habiller; en Inde, j'obéis à d'autres usages. Lorsque je conduis une voiture ici, je tiens la droite, en Angleterre je conduis à gauche. Je me conforme à la façon d'expédier une lettre, etc...

Mais est-il nécessaire que je me conforme au poison du nationalisme, à un mode particulier d'existence, à la façon particulière de penser qu'impose une société et au moyen de laquelle mon esprit serait façonné par une organisation religieuse, par des influences économiques et sociales? Si je veux me comporter correctement et établir dans ma vie des contacts réels, je dois d'abord savoir s'il est possible de vivre sans effort, parce que l'effort est la négation de ce que je veux obtenir.

Tout effort implique un conformisme, conscient ou inconscient. Je m'en rends compte, mais il se pourrait que cela ne soit qu'en paroles, intellectuellement. Ce serait trop facile et sans valeur. Est-ce que je m'en rends compte dans mon activité quotidienne, dans mes rapports avec ma famille, avec mes amis ? M'en rendre compte veut dire savoir qu'en effet ma vie est une imitation, non seulement en surface, mais très profondément, parce qu'imiter est dans la nature même de l'inconscient : c'est cela que je dois voir. Il se peut que le conférencier le voit, mais cela serait inutile si ses auditeurs ne comprenaient pas aussi que leur conformisme a des racines inconscientes, qu'il n'est pas un simple ajustement à des conventions de surface.

Ainsi que nous l'avons vu, tout conformisme implique un effort, et l'effort exclut tout contact réel, car l'imitation est une vie, en quelque sorte, « de seconde main ». On peut le voir : c'est si évident. Mais on se demande alors s'il est possible de se libérer totalement de la cause profonde de l'imitation. Comprenez-vous ? Superficiellement, nous ne

pouvons éviter certaines conventions : vous êtes assis à vos places et moi sur une estrade, malheureusement. Nous devons mettre certains vêtements, etc... Très en surface, il est nécessaire de faire comme tout le monde. Mais pour aller chercher dans ses profondeurs psychologiques la signification du conformisme et pour découvrir son sens réel — et non une réponse dictée par notre plaisir, nos conceptions, nos formules, ou nos dogmes religieux, qui ne serait pas une réponse mais une sottise — on doit pénétrer la question de la peur. Nous avons peur; c'est pour cela que nous imitons. Celui qui n'éprouverait aucune peur d'aucune sorte, se conformerait-il à quoi que ce soit ?

Nous voyons ainsi la cause de l'imitation. Superficiellement, l'imitation pourrait être nécessaire et peut-être l'est-elle. Mais très profondément, à l'intérieur de notre peau, pour ainsi dire, nous nous conformons parce que nous craignons de ne pas agir comme il faudrait, de ne pas être dans la bonne voie, de ne pas vivre une vie pleine, de ne pas trouver le réel, Dieu..., que sais-je... En chacun de nous est la racine de la peur et je pense qu'il est important de la découvrir avant de nous demander s'il est possible ou non de mettre fin au conformisme.

Je ne sais pas si vous avez jamais vécu réellement la peur en dehors de la peur instinctive qui surgit lorsqu'on rencontre certains dangers physiques. Avez-vous jamais senti la peur dans sa réalité ? Car, en général, c'est d'une idée que nous avons peur ou, plutôt, c'est une idée qui crée ce sentiment de peur. Je redoute, par exemple, ce que vous pouvez penser de moi. Voilà un exemple de peur créée par une idée, et lorsque cela se produit, je ne suis pas en rapport direct avec ce fait même de la peur. Me suivez-vous? Suis-je clair ?

Nous savons tous qu'une idée peut engendrer la peur; c'est ce qui se produit chez la plupart d'entre nous. L'idée de ce que demain pourrait nous apporter est une cause de peur, avec le résultat que le concept devient plus important que le fait même de la peur. Alors nous essayons de modi-

fier le concept, l'idée, la cause, et nous ne sommes jamais en relation directe avec la peur elle-même. On peut, soit être rendu craintif par une idée, un concept, soit avoir un contact immédiat « avec » la peur et non « à travers » une idée. Mais la peur existe-t-elle sans idées ?

Veuillez ne pas vous contenter de m'écouter. N'acceptez ni ne rejetez ce que je dis : entrez avec moi à l'intérieur du sujet. La plupart d'entre nous ont certaines peurs nettement définies, et ce sont des idées qui les définissent. Peut-être craignez-vous de perdre votre mari, votre femme ou votre emploi; peut-être redoutez-vous l'événement de demain, la maladie. Ce ne sont là que des idées. Nous devons donc découvrir si c'est toujours une idée qui engendre la peur ou si la peur existe en nous indépendamment de toute idée. Tant que je n'ai pas résolu cette question, je ne peux pas résoudre celle du conformisme. Suivez-vous tout cela ? Ce n'est pas très compliqué, mais il faut de l'attention et de la pénétration.

Je vois qu'il n'y a pas de peur sans idées. Je vois que la pensée crée la peur et que celle-ci, en soi, n'existe pas. Je dois donc comprendre pourquoi la pensée — l'idée — crée la peur. Est-ce clair ?

La pensée crée-t-elle la peur ou la pensée, ayant créé le penseur, crée-t-elle la peur ensuite ? Il est certain que la pensée par elle-même ne crée pas la peur. La peur surgit lorsqu'un penseur existe séparé de la pensée, un penseur qui se conforme à une chose et qui, de ce fait, crée la peur.

Voyons cela autrement. Il y a un censeur, un observateur distinct de la chose censurée, observée; il y a un penseur distinct de sa pensée. Mais c'est le fait de penser qui crée le penseur, parce que sans lui le penseur n'existerait pas.

Ceci n'est pas une théorie fantaisiste; ce n'est pas une philosophie mystique; ce n'est rien de tel. Nous ne faisons qu'observer notre vie quotidienne. Le penseur est l'idée, la mémoire des douleurs et des plaisirs, le paquet de souvenirs qui réagissent lorsque survient une provocation, en termes de pensée et d'action. Donc je vois, ainsi que vous

devez tous voir, que le penseur est le centre de pensées dont l'origine est le désir de poursuivre le plaisir et d'éviter la douleur. Ce centre est le point de départ de tous nos efforts en vue de nous conformer; ces efforts sont basés sur la peur. Tant qu'existe la peur, on est poussé par le besoin d'imiter. Ce besoin donne lieu à des efforts, à des luttes, à des conflits au cours desquels nous nous efforçons d'atteindre une image, de nous façonner pour nous ajuster à un modèle. Nous faisons ces efforts parce que nous avons peur. Cultiver le courage, par exemple, fait partie de l'effort en vue de devenir quelque chose et n'a donc pas de valeur. Mais quand on comprend toute la structure de la peur, on est affronté par un tout autre problème.

Tant qu'existe un penseur distinct de la pensée, la peur est là qui contient ses efforts dans son désir de se conformer. Lorsqu'on est conscient, peut-on penser sans créer le penseur ? Me suivez-vous, ou tout cela n'est-il pour vous qu'un assemblage de mots ? Je vous vois embarrassés. Recommençons donc.

Nous constatons que toute notre existence est une routine, un conformisme, une répétition et qu'elle est, par conséquent, très ennuyeuse. Nous nous demandons alors s'il est possible de mettre fin à cette imitation sans attendre la mort. Pour que cela se produise de notre vivant, nous devons découvrir la nature du conformisme et voir pourquoi nous sommes toujours déterminés soit par une expérience passée, soit par un plan d'action actuel, soit par un idéal dans le futur. Nous ne cessons d'imiter, de répéter, de nous ajuster, nous voyons que ce conformisme comporte toujours un effort, et que l'effort de nous conformer dans nos rapports empêche, au contraire, ces rapports de s'établir. Ma vie est une constante répétition, un incessant effort d'adaptation et, par conséquent, je ne suis en contact avec rien. Je dois donc savoir s'il m'est possible de mettre fin à tout cet effort, si je peux avoir un vrai contact avec le monde. Mais pour savoir ce qu'implique la cessation de cet effort, je dois d'abord savoir si ma peur — dont je suis

conscient ou inconscient — peut disparaître dans sa totalité. Cela veut dire que je dois explorer l'inconscient dans ses profondeurs.

Cependant, la conscience consciente est-elle jamais capable d'explorer un domaine où elle n'a jamais pénétré ? Des experts à ce sujet — Freud, Jung et d'autres — ont décrit l'inconscient et lui ont attribué un certain nombre de caractères, mais pour peu que nous percevions notre activité intérieure, nous n'avons besoin d'aller chez aucun spécialiste. Il est assez évident que l'inconscient est le résidu du passé, et le passé englobe à la fois les mémoires héritées et les mémoires acquises : les mémoires familiales, raciales et toute l'existence humaine de deux millions d'années ou plus. Tout cela est l'inconscient. Et cet inconscient fait partie de notre peur. Il se peut que consciemment je n'aie peur de rien, mais au plus profond de moi-même, j'ai peur de tant de choses ! Peut-être ai-je rationalisé la mort en lui donnant un très beau visage, mais très profondément se cache cette peur extraordinaire de ne plus exister. Ainsi, dans l'inconscient se trouve une peur que nous devons comprendre, que nous devons affronter, non pas consciemment, délibérément, mais avec sensibilité, avec fraîcheur, avec une intensité passionnée. En d'autres termes, nous devons l'aborder avec affection, avec amour, car ce n'est qu'ainsi que l'on peut comprendre quoi que ce soit.

Et, est-il possible de mettre fin à la peur ? Peut-être avons-nous peur de l'obscurité ou des serpents, ou de tomber dans un précipice. Il est naturel et sain d'éviter de se faire écraser par un autobus. Mais il existe d'autres formes de peur, et c'est pour cela que nous devons examiner la question de savoir si l'idée est plus importante, pour nous, que le fait, que « ce qui est ». Si nous sommes dans « ce qui est », dans le fait, et non dans l'idée, nous voyons que ce n'est que l'idée, le concept du futur, du lendemain, qui crée la peur.

Le conformisme, l'ajustement, l'adaptabilité, sont nécessaires superficiellement. Mais intérieurement, en profon-

deur, tant que notre esprit imite, il s'isole et n'a donc pas de contacts réels, ce qui ne fait qu'intensifier sa peur.

J'ai maintenant quelque peu analysé cette question, que l'on pourrait examiner plus profondément, plus en détail et plus longuement, mais nous en avons vu à peu près les aspects les plus importants. Cependant, une description n'est pas le fait; le mot n'est pas la chose. Si vous avez faim je peux vous décrire des aliments, mais les mots ne sont évidemment pas de la nourriture. De même, il faut être directement en contact avec tout ce que je viens de décrire, non avec les mots mais en toute réalité, pour commencer à voir ce qu'est la liberté, cette liberté qui n'est pas conformisme. On peut découvrir alors par soi-même que tant qu'existe un penseur dissocié de la pensée, la présence de la peur, donc de l'effort, donc du conformisme, est inévitable. L'effort « est » conformisme. Et, est-il possible — écoutez bien ceci — est-il possible de ne faire que penser, de ne pas créer le penseur ? Est-il possible de penser intensivement, raisonnablement, sainement, logiquement, sans le penseur dont les valeurs, les idées, les conceptions sont toutes basées sur le plaisir, donc sur tout le processus de l'effort et de l'imitation ? Est-il possible de ne penser que lorsqu'il est nécessaire de le faire et pas autrement ? C'est-à-dire : est-il possible de ne penser que lorsqu'une question est soulevée et, le reste du temps, d'être dans un complet état de négation — qui est l'état le plus positif ?

Me suis-je exprimé clairement ? Veuillez ne pas approuver ce que je dis. Cette question est une des plus ardues à pénétrer. On s'y retrouve avec difficulté. Vous ne pouvez pas tout bonnement déclarer : « Je suis d'accord. » Cela n'aurait pas de sens.

C'est le centre, le penseur, le censeur, qui engendre le temps et, par conséquent, c'est ce centre qui crée le désordre. Ce n'est pas la pensée qui crée le désordre, c'est le centre, le censeur, le penseur qui a été assemblé, structuré par le temps. Tant que ce censeur, ce centre, ce faiseur d'efforts

existe, quoi que vous fassiez, la peur n'aura pas de fin.

Donc un esprit surchargé de peur, de conformisme, d'un penseur, ne pourra jamais entrer en contact avec ce que l'on pourrait qualifier d'original. Pourtant, l'esprit exige de connaître cette origine que l'on appelle parfois Dieu. Mais, encore une fois, ce n'est là qu'un mot inventé par des êtres humains dans leur peur, leur misère, leur désir de fuir la vie. Lorsque l'esprit humain est libre de toute peur dans sa quête de l'originel, il ne poursuit pas son plaisir, ni cherche-t-il un chemin d'évasion et, par conséquent, dans cette quête toute autorité cesse. Comprenez-vous ? L'autorité de celui qui vous parle en ce moment, l'autorité de l'Eglise, l'autorité des opinions, de l'érudition, de l'expérience, de ce que disent les gens — tout cela prend fin complètement et il n'y a plus d'obéissance. Seul un tel esprit peut découvrir par lui-même ce qui est originel, le découvrir, non en tant qu'individu, mais en sa qualité d'être humain total. Il n'existe pas d'esprit individuel : nous sommes tous reliés. Comprenez cela. La conscience n'est pas une chose isolée, c'est un tout. Nous nous conformons tous, nous avons tous peur, nous nous évadons tous. Et pour comprendre — non en tant qu'individu, mais en tant qu'être humain dans sa totalité — ce qu'est la spontanéité originelle, on doit comprendre dans sa totalité la misère humaine, les conceptions des hommes, les formules qu'ils ont inventées au cours des siècles. Ce n'est que lorsqu'on est libre de tout cet ensemble qu'on peut savoir s'il existe un quelque chose qui soit originel. Si on ne le sait pas, on est « de seconde main », et parce que nous sommes « de seconde main », des êtres contrefaits, il n'y a pas de fin à notre douleur. Ainsi la fin de la douleur est, en essence, le surgissement de l'origine. Mais la compréhension qui met fin à la douleur n'est pas la compréhension de votre douleur particulière, ni de ma douleur particulière, car la vôtre et la mienne sont reliées à toute la douleur de l'humanité. Comprenez-vous ? Ceci n'est pas sentimental, émotionnel, c'est un fait réel et brutal. Lorsque nous comprenons la

structure entière de la douleur et que, de ce fait, nous mettons fin à la douleur, il existe une possibilité de rencontrer l'étrange quelque chose qui est l'origine de toute vie. Il ne s'agit pas de ce que les savants peuvent découvrir dans une éprouvette, mais de la naissance d'une étrange énergie sans cesse en explosion. Cette énergie n'a aucun mouvement en aucune direction et, par conséquent, explose.

(*une pause*)

Messieurs, comme vous ne semblez pas disposés à me poser des questions, me permettez-vous de vous en poser une ? Avez-vous jamais fait l'expérience de concentrer toute votre énergie, émotionnelle, mentale, visuelle, toutes les sortes d'énergies dont vous disposez — et de demeurer en cette intensité complètement, tranquillement ? Quand l'énergie se meut dans une direction donnée, elle se dissipe. Mais quand toute votre énergie est complètement immobile, il se produit un mouvement qui est originel, donc explosif. Saisissez-vous cela ? Essayez cette expérience et voyez si vous pouvez la résussir. Mais elle exige beaucoup d'intelligence et une extrême lucidité : il ne s'agit là ni de plaisir ni de souffrance. Si l'on peut ramasser sans effort toute son énergie, l'esprit est rempli d'une intensité qui ne rencontre aucune résistance d'aucune sorte. Alors se produit une explosion et cette explosion est l'origine.

22 juillet 1965.

VII

Dans un monde extraordinairement changeant, dans un monde de révolutions scientifiques, de pressions économiques, de guerres menaçantes, il m'apparaît nécessaire que nos vies subissent d'énormes changements. Et ces changements ne doivent pas être purement extérieurs; il ne s'agit pas seulement de mieux s'alimenter, se vêtir, se loger, mais il nous faut découvrir ce dont nous avons réellement besoin en dehors de ces biens matériels. La vie, dans le monde moderne, est en train de devenir extrêmement compliquée, et nous devons faire en sorte que notre vie soit extrêmement simple. Cette simplicité exige beaucoup d'intelligence. Etant donné que ce monde changeant comporte toutes sortes de pressions, d'anxiétés, de confusions, de souffrances, c'est nous-mêmes qui devons découvrir ce dont nous avons vraiment besoin.

Ayant à résoudre cette question, chacun peut être tenté de dire que ce dont il a besoin dépend de son tempérament, de sa situation économique et sociale, etc... Mais je pense qu'il faut surtout être en paix. Je veux dire qu'il ne s'agit pas d'abord de découvrir ce dont on a besoin, mais d'abord d'être en paix. La plupart d'entre nous aspirent à une paix extérieure dans leurs rapports avec le monde, mais je pense que la paix ne commence pas extérieurement. Sans paix rien ne peut fleurir, rien ne peut s'épanouir.

La paix n'est pas une fuite hors du monde, hors des activités quotidiennes; au contraire, c'est tout en vivant dans le monde qu'il nous faut la découvrir. En tant qu'êtres

humains vivant dans la confusion et la souffrance d'un monde contradictoire, à quelle profondeur aspirons-nous à la paix ? Il est certain que notre façon d'être, que notre comportement, que la nature de nos occupations quotidiennes engendreront spontanément la paix si c'est elle que nous voulons. Mais je crains que très peu d'entre nous la veulent et, lorsque nous la voulons, ce à quoi nous pensons est plutôt une sécurité, un confort, un état à l'abri de ce qui pourrait nous déranger. Nous ne pouvons évidemment pas continuer à penser, à agir, à vivre de la façon dont nous vivons actuellement. De deux choses l'une : ou nous allons vers une effroyable catastrophe, ou les êtres humains s'éveilleront à une autre façon de penser, à un autre mode de vie.

C'est de cela que je voudrais parler ce matin. En tant qu'êtres humains totalement reliés les uns aux autres et vivant dans le monde des événements quotidiens, pouvons-nous découvrir, par nous-mêmes, une façon différente de vivre, de penser, d'agir ? Pour le savoir, il nous faut commencer par examiner l'état dans lequel nous vivons, être conscients du mouvement quotidien de nos propres vies, non pas en tant que théories et concepts, mais en tant que faits réels. Non seulement devons-nous en être conscients, mais nous devons mettre fin à la douleur, parce que quand on souffre on ne peut pas penser et voir lucidement. La fin de la douleur est le début de la sagesse et seule la sagesse peut engendrer du neuf.

Nous devons donc examiner très profondément en quoi consiste le fait de mettre un terme à la douleur, car cette fin résoudrait tous nos problèmes. Pour la plupart d'entre nous — si nous sommes tant soit peu éveillés à quoi que ce soit — la question essentielle est de savoir comment provoquer cette fin pour que se produise un renouveau. Il me semble que c'est une question fondamentale à nous poser à nous-mêmes. Est-il possible à un être humain de cesser de souffrir sans s'évader hors du monde de l'actualité, hors du monde des activités quotidiennes ? Peut-on être totalement

libéré de la souffrance et ne pas se contenter de la fuir au moyen de drogues, de croyances religieuses, de concepts philosophiques ou de quelque notion mystique que l'on invente pour son plaisir ? Car cela aussi constitue une fuite hors de la réalité quotidienne.

C'est en vivant dans ce monde, dans cette vie de relations quotidiennes que nous devons voir s'il est possible de mettre complètement fin à la douleur. Consciemment nous pouvons la rationaliser. Nous pouvons reconnaître ses causes; mais aucune déduction rationnelle ne peut mettre fin à la souffrance, au chagrin, à l'incertitude, au sentiment de solitude. La douleur a d'innombrables aspects : il y a la douleur de la mort, celle de ne pas pouvoir s'accomplir, celle de n'être pas reconnu, celle d'aimer et de n'être pas aimé... et il me semble que, faute de la comprendre, les conflits, la misère, l'effet quotidien de la corruption et des détériorations n'aura pas de fin.

C'est là, il me semble, une des questions fondamentales que nous ayons à nous poser et à laquelle nous devrions trouver une réponse... Il existe des douleurs conscientes et il en existe d'inconscientes, qui semblent n'avoir aucune base, aucune cause immédiate. Nous savons reconnaître les douleurs conscientes et nous savons comment les traiter : nous nous évadons dans des croyances religieuses, nous raisonnons, nous nous droguons physiquement ou intellectuellement, nous nous distrayons par des mots, des amusements, des divertissements superficiels, mais malgré tout, nous ne parvenons pas à nous en débarrasser.

Les douleurs inconscientes sont celles que nous avons héritées au cours des siècles. Les hommes ont toujours cherché à surmonter cette extraordinaire condition qui s'appelle douleur, souffrance, misère; mais, même lorsque nous sommes superficiellement heureux et comblés, les racines de la douleur sont toujours là, profondément enfoncées dans l'inconscient. Je parle toutefois de mettre fin à toute douleur, qu'elle soit consciente ou inconsciente.

A cet effet, il faut avoir un esprit très clair et très sim-

ple. La simplicité n'est pas l'idée qu'on en a. Etre simple exige beaucoup d'intelligence et de sensibilité. Nous pensons que la simplicité est un retour à la nature, qu'elle consiste à n'avoir qu'un ou deux vêtements, à manger sobrement et à n'avoir que juste de quoi s'abriter. Ces apparences de la simplicité nous sont familières, mais je crois que nous n'avons pas réellement examiné cette question. Que veut dire avoir l'esprit clair et simple?

Etablissons la différence entre ce qu'est la simplicité et ce que l'on entend habituellement par être simple. A notre époque on accumule de plus en plus de faits, on acquiert, à la façon de machines électroniques, de plus en plus d'informations, de connaissances, et l'on espère ainsi parvenir à une meilleure compréhension de la vie, à une sagesse plus étendue. Mais plus on possède de connaissances moins on est simple.

Voyez : vous et moi sommes tout le temps en train d'apprendre. Pour apprendre il faut savoir écouter. Ecouter c'est apprendre. Ce ne sont pas deux actes successifs : écouter d'abord et ensuite apprendre, ou écouter d'abord et ensuite agir. Ecouter, c'est agir. Si vous et moi savons écouter les événements humains, écouter tout ce qui a lieu dans le monde, écouter les philosophies, les dogmatismes, les rituels, les religions, les télévisions, l'acte même d'écouter est opérant, et c'est cela l'art d'écouter. Si vous pouvez écouter le train qui passe, le torrent qui se précipite, votre voisin, votre radio — et vous-même..., si vous pouvez écouter tout ce qui se passe dans le monde, la misère, la confusion, l'extraordinaire conflit entre l'homme et l'homme, écouter complètement, totalement et ne pas traduire en termes de vos connaissances, les informations ramassées par votre petit esprit mesquin, alors, peut-être, écouter devient agir... Et c'est l'action qui est nécessaire. Mais pour agir il faut de la simplicité, et la simplicité ne dérive pas d'une complexité de connaissances, mais d'une grande sensibilité et de la compréhension de la douleur.

Qu'est-ce que la douleur? Pourquoi souffrons-nous, non

seulement dans nos corps physiques, mais psychologiquement? Pourquoi souffrons-nous et que veut dire cette souffrance? Apparemment, très peu d'êtres humains ont échappé à la douleur — échappé dans le sens d'avoir mis fin à la douleur. Au cours de l'histoire du monde, probablement une ou deux personnes seulement sont allées au-delà de ce mal. Mais si nous n'apprenons pas par nous-mêmes comment mettre fin à la douleur, nos vies continueront à être mornes, vides, confuses, contradictoires, et nous nous efforcerons indéfiniment de faire ou ne pas faire ceci ou cela. Nous devons donc découvrir, apprendre, ce que la douleur est en réalité et ne pas l'interpréter, ni chercher sa cause. Cette cause nous la connaissons. Quelqu'un meurt et nous nous sentons terriblement seuls et malheureux, nous nous prenons en grande pitié : donc la mort est une cause de douleur. Ou bien, nous n'avons pas pu nous épanouir au cours de notre vie, nous ne sommes pas devenus des personnes importantes et célèbres d'où une souffrance. Ou bien, nous voulions accomplir certaines choses et en avons été empêchés à cause d'une incapacité physique, d'où encore de la souffrance. Ou bien, nous avons compté sur le temps comme moyen pour parvenir à un but et ce processus de durée comporte de la douleur. Nous savons donc que la simple recherche de la cause de la douleur ne la supprime pas. Le sachant, nous devenons cyniques, amers, durs, ou nous nous évadons ou, tout bonnement, nous vivons avec la douleur et, de ce fait, notre esprit s'endort, devient de plus en plus insensible.

Sachant tout cela, que devons-nous faire? Comprenez-vous la question? Il est très important d'y répondre parce qu'un esprit usé par une douleur consciente ou inconsciente est incapable d'apprendre. Or, la vie elle-même est un mouvement qui consiste à apprendre et non à acquérir des connaissances qui guideront notre action : apprendre est action, en agissant on apprend. Mais si l'on acquiert des connaissances ou des informations au moyen desquelles on détermine l'action, ou si l'on agit selon une for-

mule, un conflit doit nécessairement en résulter, et ce confit aussi est douleur.

Ce problème est un des plus importants de nos existences, et comment pouvons-nous le résoudre intelligemment, sainement, complètement? Pour répondre à cette question, non pas avec des mots, mais en toute réalité et, par conséquent, pour mettre fin à la douleur, il faut avoir une grande paix intérieure.

Qu'entendons-nous par le mot « paix »? En général, nous aspirons à une paix conforme à notre plaisir. Ecoutez ceci, sans penser que vous êtes d'accord ou que vous n'êtes pas d'accord avec ce qui se dit. Ecoutez comme vous pouvez écouter ce torrent. Il a beaucoup plu la nuit dernière et le torrent est rapide, riche, plein de sédiments. Vous ne pouvez pas le modifier. Il est là qui court et vous ne pouvez que l'écouter; et plus vous l'écoutez plus vous devenez sensibles à tous les bruits, aux murmures, au silence, à la solitude, à l'immensité de la vie. De la même façon, écoutez ce qui se dit en vous explorant vous-mêmes au fur et à mesure.

Nous voulons tous la paix : la paix dans nos rapports humains, dans notre travail, dans notre entourage; la paix intérieure et la paix à l'extérieur. Mais ce que cela veut dire en général, c'est que nous désirons être pleinement satisfaits, pouvoir accepter les choses telles qu'elles sont et ne plus agir. Nous voulons que rien ne vienne nous déranger. Mais la vie nous dérange tout le temps. Il y a la guerre au Vietnam et elle est dans nos cœurs. Les armées et les généraux sont prêts à porter la guerre dans toutes les parties du monde, tout en parlant de paix. Les politiciens parlent de paix et ambitionnent le pouvoir, des situations, un prestige national. Nous voulons la paix en termes de notre plaisir, mais notre plaisir et la paix ne vont pas de pair parce que le plaisir empêche l'esprit de rechercher le contact avec ce qui est actuel, avec « ce qui est ». Donc, pour comprendre ce qu'est la paix nous devons d'abord comprendre ce qu'est le plaisir.

Nous traduisons ce que nous appelons paix en termes de notre propre plaisir, mais tant que nous ne comprenons pas la structure du plaisir nous ne pouvons pas avoir la paix. Elle est pourtant nécessaire, en ce sens qu'il nous faut avoir un immense espace intérieur, un espace sans limites. Etre en paix veut dire avoir cet espace dans lequel aucun centre ne crée de frontières. Il s'agit d'un état difficile à décrire et difficile à comprendre. Pour comprendre l'espace nous devons comprendre ce qu'est le plaisir, parce que c'est le plaisir qui crée l'image, le centre. Ce centre projette l'espace limité dont il s'entoure. C'est le plaisir qui dicte et qui traduit les valeurs de tous nos actes. Observez-vous et vous constaterez vos façons conscientes et inconscientes de sentir et de penser les valeurs créées par vous-mêmes.

Qu'est donc le plaisir et pourquoi nous y attachons-nous ? L'animal évite la douleur et ne désire que son plaisir — et il y a beaucoup de l'animal en nous. Si nous nous observons, nous pouvons voir que nous ne voulons pas autre chose qu'un plaisir continu sous des formes différentes. Nous voulons des excitations, des divertissements, des connaissances, des informations. Nous voulons acquérir de l'influence ou nous réaliser, devenir célèbres ou imposer nos vues. Le cycle — ou la roue — du plaisir est ce qui dicte nos valeurs, nos critériums, nos activités, nos rapports humains. Et qu'est-ce que le plaisir ? Et qu'est-ce qui lui donne une continuité? Ce qui le fait naître c'est d'abord une perception, puis une vision, puis une sensation, puis un contact.

Observez ce qui se passe; cela n'est rien de mystérieux, ce sont des faits très simples. Vous voyez une belle voiture, une belle femme, une maison magnifique, un bijou précieux, bref, quelque chose que vous voudriez posséder, qui vous attire, et cette perception crée en vous une sensation, suivie d'un contact et d'un désir. Tel est le cycle, n'est-ce pas? Alors se pose la question : qu'est-ce qui donne continuité à cet instant de désir ? Car si je peux savoir la cause

de cette continuité, peut-être saurai-je comment traiter ce désir, comment être aux prises avec lui au lieu de simplement le refouler, le dominer ou le détruire.

Ainsi nous savons comment naît le désir : voilà qui est déjà clair. Mais qu'est-ce qui lui donne une continuité ? C'est évidemment la pensée. Lorsque se produit la perception d'une auto, suivie d'une sensation, d'un contact et d'un désir, si la pensée ne donne pas une continuité à ce désir, il prend fin, n'est-ce pas? Nous voyons donc que c'est la pensée qui confère au désir sa continuité. Plus je pense à cette auto, plus s'intensifie mon désir de posséder, c'est-à-dire d'avoir du plaisir. Donc, si je ne comprends pas le mécanisme de la pensée, je ne peux comprendre ni la nature du plaisir ni celle de la paix. Il me faut par conséquent comprendre les rouages de la pensée.

Nous essayons — ne l'oubliez pas — de découvrir ce qu'est la paix, parce que sans paix notre vie est terriblement confuse, malheureuse, angoissée, ainsi que nous ne le savons que trop. Et pour découvrir ce qu'est la paix, nous devons comprendre non seulement la douleur, mais aussi le plaisir, le désir et ce que veut dire penser. Nous ne pouvons omettre aucune de ces phases, nous devons comprendre ce processus dans son ensemble et non par fragments.

Nous cherchons donc maintenant à voir ce que c'est que penser. D'une façon simple, nous pouvons dire que penser est évidemment la réponse des connaissances et de l'expérience en tant que mémoire. Un ordinateur emmagasine une grande quantité d'informations dans son cerveau électronique et lorsqu'on lui pose une question correctement, il donne la réponse exacte. De même, de très nombreuses connaissances, héritées et acquises, ont été emmagasinées dans le cerveau humain en tant que mémoire et lorque ce cerveau est provoqué, il réagit et répond selon ces connaissances et selon cette mémoire de faits anciens et d'expériences. Que la mémoire soit consciente ou inconsciente, elle est toujours conditionnée. Pas plus

que la machine électronique, elle ne peut aller au-delà d'elle-même, au-delà des informations qui lui ont été transmises. Nous, en tant qu'êtres humains, ne pouvons pas aller au-delà de nous-mêmes parce que nous sommes conditionnés; nous sommes enchaînés à nos connaissances, à nos informations, à nos expériences, à notre passé. C'est le passé qui répond aux questions qui se posent, et cette réaction s'appelle pensée. Elle peut prendre beaucoup ou peu de temps pour s'exprimer, ce qui est facile à comprendre : on répond immédiatement à une question familière, tandis que l'intervalle entre la question et la réponse est d'autant plus long que le sujet est moins connu.

Ce que nous appelons pensée est donc toujours, dans tous les cas, conditionné. Plus on pense au plaisir, en évitant la douleur, plus les valeurs et les images du désir s'enracinent dans l'esprit. C'est un phénomème très simple. Et pourtant il est normal de réagir à ce que l'on voit. Pour reprendre l'exemple de l'auto : vous réagissez et cette réaction doit se produire si vous n'êtes ni aveugle ni paralytique ni insensible. Mais pourquoi devriez-vous continuer à y penser ? Si vous voulez cette auto et que vous en avez les moyens, achetez-la. Si vous ne pouvez pas vous la payer, pourquoi continuer à créer dans votre esprit l'image de ce plaisir ? Nous commençons donc à voir que le désir n'est pas haïssable, qu'il ne faut ni le surmonter ni le refouler, mais plutôt comprendre comment il surgit et savoir ce qui lui donne une continuité. Lorsqu'on comprend ce tableau dans son ensemble, le désir a une tout autre signification et, dès lors, il ne tourmente plus.

Si tout cela est clair, nous pouvons voir que ce qu'on appelle pensée est l'origine des conflits. Notre pensée étant la réaction du passé, ne répond aux provocations du présent que d'une façon inadéquate, qui résulte en un conflit. Nous disons alors que nous devons maîtriser nos pensées; mais cette domination ne fait qu'intensifier nos conflits avec la vie, car celle-ci est comme un torrent, en mouvement perpétuel. En somme, la pensée n'engendre pas une compréhen-

sion de la vie; elle ne libère pas de la douleur; elle n'instaurera jamais la paix. Etant une réaction du passé, elle est toujours limitée, conditionnée. Tant que notre esprit traduit toutes les activités de la vie en termes de pensée et tant que c'est la pensée qui détermine nos actions, nous ne ferons qu'accroître les conflits et les malheurs.

Alors, qu'est-ce que la paix? Devons-nous la rechercher par la pensée, par le plaisir d'assembler des idées? Certainement pas. La paix est un état d'esprit qui ne comporte ni images, ni idées, ni le plaisir d'organiser des idées.

Ecoutez bien : nous demandons à nos esprits de faire ce qui n'a jamais encore été fait. Nous sommes habitués à avoir une série de pensées, de conclusions, de formules, qui nous font agir. Mais je dis que cette façon d'agir n'instaurera jamais la jaix. Ce qui peut la produire c'est la compréhension de tout le mécanisme de la pensée, du plaisir, de l'idée. Lorsque ce mécanisme est parfaitement compris, il se produit une quiétude où la pensée n'intervient pas. Alors il n'y a plus de pensée, sauf lorsqu'elle doit agir.

Je me demande si je me suis exprimé clairement. N'approuvez pas en hochant la tête : il s'agit d'une des choses les plus difficiles à comprendre. Nous essayons de voir comment on peut mettre fin à la douleur. Il ne s'agit pas, pour vous, d'être ou non d'accord avec des mots et des idées. Nous essayons de découvrir comment un être humain qui a vécu dans la douleur deux millions d'années ou plus, peut mettre fin à cet état, car tant qu'il n'y mettra pas fin, il n'aura ni lumière, ni lucidité, ni intelligence. L'homme peut être habile, il pourra peut-être aller sur la lune, photographier Mars, inventer de nouvelles machines et de nouvelles techniques pour tuer ou pour prolonger la vie, mais tant qu'il sera dans la douleur, il sera dans un état de conflit, de misère, de confusion. C'est pour cela que nous voulons examiner cette situation et que nous cherchons à savoir si l'on peut réellement en être libéré.

Ainsi que je l'ai dit, si l'on ne comprend pas la nature de la pensée, la nature du plaisir en tant qu'idées organisées,

il n'y a pas de paix. Nous sommes obligés de vivre dans un monde qui devient de plus en plus complexe, de plus en plus tyrannique. La radio, la télévision, les journaux, les politiciens, les prêtres, les religions organisées avec leurs croyances, leurs dogmes, leurs rituels, nous conditionnent et leur propagande devient de plus en plus habile. Tous les artifices psychologiques sont mis en œuvre pour s'emparer de nos esprits. Nous devons être très avertis de ces manœuvres, conscients des innombrables influences qui nous assaillent et nous en dégager. C'est ici que commence la simplicité. Ce n'est pas un esprit habile, ce n'est pas un esprit très bien informé, qui voit directement, sans déformations, mais un esprit dépouillé, et il y aura toujours des déformations tant qu'existera dans l'esprit l'image du plaisir.

L'esprit simple est un esprit austère. Savez-vous ce qu'est l'austérité ? On pense, en général, que c'est le propre d'un esprit sévèrement discipliné, rigoureusement maîtrisé et réprimé, d'un esprit qui se contraint sans indulgence à se conformer à un modèle. Mais un tel esprit n'est ni simple ni austère; en réalité il a peur, et parce qu'il a peur il se conforme. Son conformisme, il l'appelle austérité; mais nous parlons d'une austérité en laquelle n'existe aucun conformisme d'aucune sorte. Nous employons ce mot « austère » non dans le sens « discipliné selon un modèle », mais pour exprimer l'état où l'on se trouve quand on est conscient des implications du plaisir et de l'image de soi (ou centre). Cette prise de conscience engendre une discipline spontanée, qui est l'austérité dont je parle.

On ne peut pas être austère sans passion. Le sens du mot passion est en général associé à des désirs sensuels, ou bien l'on parle d'aimer « passionnément » son travail, ou de la « passion » de se réaliser, de devenir quelque chose. Mais pour moi ce mot exprime l'intensité extrême qui se produit lorsqu'on ramasse en soi toute son énergie : cette intensité, je l'appelle passion. Sans elle il n'y a pas d'austérité, par conséquent pas de simplicité. Il faut cette extrême passion pour être simple, et avec cette intensité, avec cette passion,

on peut aborder la douleur. On ne peut pas résoudre la douleur — ou y mettre fin — sans passion, sans un maximum d'énergie, et l'énergie est dissipée si l'on a en soi un conflit, c'est-à-dire si l'on se dit : « je ne dois pas souffrir » ou si l'on cherche la cause de la douleur, ou si l'on cherche à fuir la douleur. On a besoin de toute son énergie, de toute son attention pour faire face à la douleur. Il existe un état d'attention intense et passionné qui, tout en ne se conformant à rien, est hautement discipliné, donc extraordinairement austère. En cet état, l'esprit est simple et on peut, par conséquent, être en contact avec cette chose qu'on appelle douleur. Alors on découvre qu'elle a une fin et que, par conséquent, le désespoir, les frustrations, la solitude et tous les autres aspects de la douleur parviennent aussi à leur fin. Ce n'est qu'avec la fin de la douleur que survient la liberté et ce n'est que lorsque l'esprit est libre qu'il est à la fois sage et actif.

☆ *Y a-t-il une différence entre la souffrance individuelle et la souffrance de l'humanité ?*

★ Votre souffrance en tant qu'individu est-elle différente de la mienne ou de celle d'un homme en Asie, en Amérique, en Russie ? Les circonstances, les incidents sont différents, mais en essence la souffrance d'un autre est la même que la mienne ou la vôtre, ne pensez-vous pas ? La souffrance est souffrance, elle n'est ni vôtre, ni mienne, de même que le plaisir n'est ni le vôtre ni le mien: il est plaisir. Lorsque vous avez faim ce n'est pas votre faim seulement, c'est celle, également, de toute l'Asie. Lorsque vous êtes poussé par l'ambition, lorsque vous êtes sans pitié, c'est la même cruauté qui anime le politicien, l'homme au pouvoir, que ce soit en Asie, en Amérique ou en Russie.

Voyez-vous, c'est à cela que nous objectons : nous ne voulons pas voir que nous sommes tous une seule humanité, saisie dans des sphères différentes de la vie, dans des domaines différents. Lorsque vous aimez quelqu'un, ce n'est

pas « votre » amour. Si vous pensez qu'il l'est, il devient tyrannique, possessif, jaloux, anxieux, brutal. De même, la souffrance est souffrance, elle n'est ni la vôtre ni la mienne. Je n'en fais pas, cependant, quelque chose d'impersonnel, d'abstrait. Si l'on souffre, on souffre; si l'on n'a pas de quoi manger, se vêtir et se loger, on souffre, que l'on soit en Orient ou en Occident. Ceux qui, en ce moment, sont tués ou blessés — Vietnamiens et Américains — souffrent. Comprendre cette souffrance — qui n'est ni mienne ni vôtre, ni impersonnelle ni abstraite, mais réelle et actuelle et que nous avons tous — demande une très grande pénétration, une profonde vision intérieure. Et la fin de cette douleur instaurera la paix de façon naturelle, non seulement en nous, mais à l'extérieur aussi.

Je crois que nous devrions nous arrêter, car j'ai parlé plus d'une heure. Mais si vous avez réellement écouté, vous avez agi, car écouter c'est agir. Si vous avez écouté ce matin très profondément, de toute votre attention, avec clarté, la douleur ne vous atteindra jamais plus — ce qui ne veut pas dire que vous n'aimerez pas. Au contraire, lorsqu'on met fin à la douleur peut-être sait-on ce qu'est l'amour. Mais si on ne met pas fin à la douleur, l'amour devient tyrannique, il devient souffrance, il n'a plus aucun sens, si ce n'est en tant que mémoire, en tant que plaisir.

25 juillet 1965.

VIII

Je voudrais ce matin parler de l'amour et de la mort, qui ont une si grande importance dans nos vies. Mais je voudrais d'abord préciser certaines choses.

Communiquer entre nous est relativement facile lorsque nous connaissons la même langue et donnons le même sens aux mots. Si nous avons, vous et moi, le même ordre, fixe, de références, la communication devient possible, ainsi que l'a montré Mariner II qui a passé assez près de Mars et a envoyé à la terre des photographies et des messages. Tant qu'une communication verbale est nécessaire, nous devons être très clairs quant au sens et à l'usage des mots.

Mais communier est bien plus difficile parce que cela n'est pas partager, bien que partager, d'après le dictionnaire, implique « prendre part à, éprouver avec, posséder avec d'autres ». Je pense que partager n'est possible qu'en ce qui concerne des objets, des expériences, des idées; mais si l'on va au-delà de tout cela, partager devient réellement impossible. Vous et moi ne pouvons pas « partager » la beauté de ces montagnes. Nous pouvons en parler, écrire des volumes à ce sujet, ou en faire un poème, mais nous ne pouvons pas partager leur extraordinaire beauté. Elle est là pour que chacun la contemple et en ait de la joie. La beauté ne peut pas être partagée car elle n'est pas un stimulant. Si nous comprenons le sens de ce mot « partager », nous voyons clairement qu'il implique le fait qu'une personne ayant acquis de l'expérience ou des connaissances consent à y faire participer d'autres personnes. C'est ce que l'on appelle

en général « partager » — et avec cette notion s'introduit tout le système hiérarchique de division. Partager veut dire que je sais des choses que vous ne savez pas. Cela veut dire que vous me transmettez quelque chose que je ne connais pas, dont je n'ai jamais fait l'expérience, que je n'ai jamais senti, cela veut dire que vous êtes assez bon et généreux pour m'en faire part.

Mais la pure beauté ne peut pas être partagée, parce que ni vous ni moi ne pouvons la posséder. Ce n'est pas un objet faisant partie des possessions personnelles. La beauté est simplement là, comme le coucher du soleil, comme la montagne, comme le cours d'une rivière, comme la quiétude d'une soirée. Vous pouvez la regarder, en avoir de la joie, mais je dois en être également conscient, avoir la même sensibilité, la même intelligence que vous pour l'apprécier. La beauté est là pour la délectation de ceux qui la regardent.

Employer le mot « partager » sous-entend l'idée que l'un possède ce que l'autre n'a pas. Cette attitude, ce sentiment reflète une approche hiérarchique de la vie : il y a l'officier supérieur et le simple soldat, le pape et le curé, le cardinal avec ses magnifiques vêtements et le pauvre moine; il y a celui qui sait et celui qui ne sait pas. Une telle attitude engendre l'autorité, l'ambition, des luttes et une infinie douleur.

Ecoutez ceci attentivement car nous allons pénétrer dans quelque chose qui ne peut pas être partagé, qui ne comporte aucune participation. Il faut réellement comprendre cet affreux mal — si je peux employer ce mot — qu'est la division hiérarchique de la vie en deux catégories : ceux qui savent et ceux qui ne savent pas. La vérité n'est pas divisible en deux parties dont l'une et supérieure à l'autre; elle n'a donc aucune approche hiérarchique. L'autorité qui divise la vie hiérarchiquement est une conception empoisonnée.

Ce que nous ferons donc ce matin ne comportera aucun partage, mais vous et moi pénétrerons et explorerons une région que nous ne connaissons pas. N'attendez pas que

je vous la décrive ou que je partage avec vous ce que vous n'avez pas; vous ne recevrez pas de moi l'illumination ou la liberté. Personne ne peut vous donner la liberté ou la partager avec vous. Mais la plupart d'entre nous sont habitués à cette attitude qui consiste à donner et à recevoir. La vérité ne comporte pas cette division, cet esprit d'autorité et tout le mal qui s'ensuit; elle ne comporte ni instructeurs ni disciples, et c'est merveilleux de le comprendre. En cela est une grande beauté, en cela est une liberté, en cela est la fin de la douleur, parce que l'on doit travailler, explorer, passer à travers et détruire tout ce qui est faux, et ainsi faire ses propres découvertes.

Ce matin, donc, nous allons explorer l'amour et cette chose qu'on appelle la mort dont l'importance est si grande dans nos vies. A cet effet il nous faut, évidemment, être libres dès le départ. La liberté n'est pas un but à atteindre: sans elle on ne peut pas faire un seul pas dans l'inconnu, on ne peut rien voir, rien découvrir. Celui qui veut faire des découvertes, soit dans le domaine compliqué de la science, soit dans le champ complexe et subtil de la conscience humaine, doit avoir l'esprit libre. Il ne peut pas procéder à ses recherches avec ses connaissances, ses préjugés, ses anxiétés ou sa peur, car ces facteurs façonnent sa perception, l'orientent dans différentes directions et empêchent la recherche. De même, lorsque nous essayons de voir ce qu'est cette chose extraordinaire qu'on appelle l'amour, nous ne pouvons pas l'aborder avec nos préjugés, avec nos conclusions, avec nos notions préconçues de ce que l'amour devrait être ou ne devrait pas être; nous ne pouvons pas partir avec l'idée que l'amour doit s'exprimer en famille, entre époux, ni avec la notion d'un amour profane et d'un amour sacré, car toutes ces conceptions nous empêchent d'approfondir la question librement et de la poursuivre jusqu'à en perdre le souffle, pour ainsi dire.

Pour explorer, il nous faut donc, d'abord, la liberté, c'est-à-dire qu'il nous faut, au départ, voir à quel point nous sommes conditionnés, à quel point nous avons des pré-

jugés; nous devons donc être conscients du fait que nous considérons la vie à travers notre désir d'y trouver notre plaisir, et que nous créons nous-mêmes l'obstacle qui nous empêche de voir « ce qui est ». Lorsque nous nous en libérons, peut-être pouvons-nous alors chercher à connaître cette chose extraordinaire appelée amour.

Nous vivons dans un monde de relations : notre état est un état de rapports — entre homme et femme, entre amis, entre nous et nos idées, entre nous et nos possessions, et ainsi de suite. La vie exige ces relations et elles ne peuvent pas s'établir lorsque notre esprit s'isole dans ses propres activités. Voyez ce processus en vous-mêmes. Une activité égocentrique n'est en relation avec rien. Quand même vous dormiriez dans le même lit qu'une autre personne, quand même vous seriez dans un autobus encombré, ou en train de contempler une montagne, tant que votre esprit est enfermé dans une activité égocentrique, il ne peut, évidemment, que vous conduire à un isolement privé de tout contact.

Or, c'est à partir de ce tumulte de nos activités égocentriques que nous commençons, en général, à nous demander ce qu'est l'amour, et cela aussi nous empêche de rien trouver, parce que toute activité égocentrique a pour but de poursuivre le plaisir et d'éviter la douleur. Tant que nous quêtons à partir d'un centre qui existe pour son plaisir, notre recherche est inutile et vaine. Pour chercher efficacement, il faut être libéré de cette activité égocentrique, ce qui est très difficile. Cela exige une grande intelligence, une grande compréhension, une profonde vision intérieure, c'est-à-dire un esprit en bon état de fonctionnement, qui ne soit pas sentimental, émotif, emporté par l'enthousiasme, mais clair, lucide et sensible. Seul un tel esprit peut commencer à pénétrer ce qu'on appelle l'amour.

Mais qu'est-ce que l'amour pour la plupart d'entre nous ? Qu'est-il, et non que voudrions-nous qu'il soit ? Ce que nous voudrions qu'il soit n'est qu'une idée, un concept, une formule qui, par conséquent, n'a aucune valeur. Il nous faut commencer par « ce qui est » et non par « ce qui devrait

être ». Nous devons partir du fait, non d'opinions, de conclusions. Les conclusions, les opinions, les formules, égarent complètement et sont destructrices. Une merveilleuse utopie conçue et formulée par quelques esprits habiles peut déformer et détruire les vies de milliers et de millions de personnes qui sont amenées à tuer ou à se faire tuer pour cette seule idée. Et pour nous, intérieurement, nous faisons de même, nous avons une formule, un sentiment, ou une croyance, selon lesquels il nous faut pour aimer être ceci ou cela et nous torturons nos vies, nous vivons dans des tourments parce que nous essayons d'amener le fait — ce que nous sommes — à se rapprocher de l'idéal — ce que nous devrions être — lequel n'est qu'une illusion, une invention de l'esprit sans réalité aucune.

Faisons partir notre recherche non pas de « ce qui devrait être », mais de « ce qui est ». Notre amour qu'est-il en réalité? Nous discernons en lui du plaisir, de la souffrance, de l'anxiété, de la jalousie, de l'attachement, un sens possessif et de domination, et la crainte de perdre ce que nous possédons. Nous connaissons l'amour dans les rapports entre personnes et l'amour d'une idée, d'une formule se référant à une nation, à une utopie ou à un Dieu. Ne parlons pas de cette chose empoisonnée qu'on appelle l'amour de la patrie, ce patriotisme nationaliste qu'exploitent les politiciens et les prêtres. Examinons le fait de l'amour tel qu'il existe dans nos rapports humains, qui comporte la douleur, la torture de l'incertitude et de la jalousie, la crainte de la solitude et, par conséquent, une soif de posséder, de dominer, de retenir. Ce sont là des faits dans le cadre d'institutions sociales, tel que le mariage qui est organisé pour la protection des enfants. Mais chaque cellule familiale s'oppose à toutes les autres cellules familiales, « ma famille » est en compétition avec les familles du monde entier. Et à l'intérieur de la famille se livre le combat incessant des désirs de posséder, de dominer, qui engendre la crainte, la jalousie, l'angoisse de n'être pas aimé, etc. C'est cela que nous appelons l'amour. Et bien qu'il soit inévitable que nous

ayons une famille, nous essayons d'écarter ces souffrances par des activités sociales ou des dévotions excessives. A cette fin, nous adhérons à quelque sotte organisation ou nous adoptons quelque formule concernant Dieu, Jésus ou le Bouddha. Nous traitons superficiellement nos rapports familiaux comme s'ils n'étaient que des fardeaux passagers et nous les supportons tout en grinçant des dents.

Tout cela est ce que nous appelons l'amour. Lorsque cet amour familial ne nous satisfait pas, nous nous vouons à l'amour divin ou à l'amour de l'humanité ou à l'amour du voisin. Nous ne savons pas ce qu'est l'amour en réalité, mais nous déclarons aimer Dieu, notre prochain... Pendant ce temps, nous détruisons notre prochain par notre ambition acharnée, nos méthodes perfides en affaires, la concurrence qui sévit dans la société moderne. Et il y a le soi-disant amour des parents pour leurs enfants : vous connaissez la vraie structure, le tourment de ce jeu possessif.

Pour peu que l'on soit sensible, on sait tout cela quand on observe, quand on sent, quand on regarde cette situation. Et lorsqu'on en est intimement et douloureusement conscient, on se demande s'il est possible de vivre en famille, de vivre avec sa femme, son mari ou ses enfants sans cette torture. Si on peut le faire, alors peut-être, commence-t-on à découvrir ce qu'est l'amour. L'amour demande que nous percevions ce qu'est notre vie quotidienne dans sa réalité. Connaissant la souffrance des petits incidents quotidiens, en famille, au bureau, dans l'autobus, en voiture, dans la rue, notre manque de respect pour les gens, nous est-il possible de nous affranchir de tout cela — en toute réalité, non théoriquement ? Nous est-il possible de n'être pas attachés, de n'être pas possessifs, de ne pas dominer et de n'être pas dominés ? Et si votre femme ou votre mari vous quitte pour quelqu'un d'autre, pouvez-vous ne pas être jaloux, ne pas éprouver de haine ou d'antagonisme? Alors seulement serait-il possible que surgisse quelque chose d'inconnu.

L'amour tel que nous l'éprouvons est le connu avec sa misère et sa confusion; en lui sont la torture de la jalousie,

la laideur et la souffrance de la violence, le plaisir sexuel. Voilà le seul amour que nous connaissions et nous refusons de lui faire face.

On peut vivre avec la beauté de ces montagnes et au bout de quelques jours ne plus la remarquer. On peut devenir comme ces villageois qui ne regardent plus le paysage. On peut s'habituer à la beauté comme à la laideur. L'importance n'est pas la beauté ou la laideur, mais l'accoutumance à quoi que ce soit : à nos existences, à nos tourments, à nos malheurs, à nos médiocres petits logements, à nos esprits mesquins. Nous ne voulons pas regarder au-delà, nous ne voulons pas transpercer toute cette confusion et la comprendre, alors nous nous y accoutumons. Et lorsqu'on s'habitue à quelque chose — à n'importe quoi : à la beauté, à la souffrance, à l'anxiété, à la laideur — l'esprit s'alourdit, devient insensible, inattentif et, dans cet état, il se livre à des occupations, tels que Dieu, la religion, des divertissements, un travail social, des bavardages, une accumulation de connaissances, la télévision...

Donc l'important est que nous soyons conscients des faits de notre vie, de nos souffrances, de notre désir de posséder, de dominer, d'intervenir, de corriger, de critiquer, d'exiger. L'important est de vivre avec tout cela et de ne pas nous y habituer; d'être conscients de cette situation sans l'accepter ni nous en accommoder, mais aussi sans l'éviter ou la fuir.

Nous devrions voir les faits dans nos rapports quotidiens sans chercher les raisons pour lesquelles « ceci » devrait être et « cela » ne devrait pas être. Les voir ainsi demande une grande énergie, et nous ne possédons cette énergie que lorsque nous ne cherchons pas à éviter ces faits, soit en adoptant une croyance, soit au moyen d'explications, soit en cherchant des causes, ou de toute autre manière. Si nous avons pleinement conscience de « ce qui est », si nous percevons les complexités et les subtilités du connu, alors nous pouvons peut-être nous libérer de ce connu du fait qu'il nous est familier.

Si nous ne savons pas ce qu'est l'amour, nous ne saurons

jamais ce qu'est la mort. Nous sommes habitués à la mort. Des centaines de personnes sont tuées au Vietnam en ce moment. Nous avons eu deux guerres mondiales effroyables et des milliers de personnes ont été massacrées en Russie pour des raisons idéologiques. Nous avons l'habitude de ces tueries, et de la famine, de la pauvreté, de la dégradation en Asie, qui existent côte à côte avec la prospérité en Europe et en Amérique. Nous avons pris l'habitude de cette chose appelée mort et nous l'acceptons. Nous disons que la fin inévitable de l'homme est la vieillesse, la maladie et finalement la tombe ou l'incinération au choix. Nous ne nous révoltons pas contre la mort parce que cela nous est impossible; elle se rapproche chaque jour de nous à mesure que nous vieillissons. Pour avoir malmené nos organismes, nous tombons malades. Nous pouvons mourir jeunes ou vieux, mais de toute façon la maladie et la souffrance sont notre sort. Quand même l'hygiène et la médecine nous permettraient de vivre cent cinquante ou deux cents ans, à la fin la mort nous attendrait.

Sachant que la mort est inévitable, la plupart d'entre nous croient à la réincarnation, à la résurrection ou à quelque autre forme de continuité après la mort, parce que tout ce que nous voulons c'est continuer. C'est ainsi que les croyances, les formules, les espérances, les dogmes, sont amenés à jouer un grand rôle dans nos vies. Ce n'est pas le fait de la mort qui nous préoccupe, mais la question de savoir s'il existe une vie dans l'au-delà. Nous nous disons : « Pourquoi lutter, pourquoi cultiver la vertu, pourquoi s'efforcer de devenir à l'image de Dieu (vous connaissez ces absurdités), si tout doit finir à la mort? » Nous disons donc qu'il doit exister quelque chose dans l'au-delà.

Mais quel est ce « quelque chose » que nous voulons faire durer ? Avec des mots différents, en des sphères différentes, avec des espoirs différents, toutes les religions du monde promettent une survivance d'une sorte après la mort. Mettons toutes ces croyances de côté : que désirons-nous au juste prolonger indéfiniment ? Notre vie quotidienne, n'est-

ce pas ? La vie que nous connaissons. Et qu'est-elle ? Une intimité avec quelques personnes, une souffrance quotidienne, des incertitudes, de l'espoir, la douleur de la solitude et des querelles; le travail jour après jour pendant trente ou cinquante ans; une vie conditionnée par nos petites mentalités médiocres, le plaisir de voyager et de voir de nouvelles choses; la maladie, la douleur, le vide ennuyeux de notre existence : nous savons tout cela. Et maintenant nous savons aussi comment aller jusqu'à la planète Mars pour la photographier. Nous connaissons de plus en plus de choses extérieures.

A quoi donc nous accrochons-nous si désespérément ? Evidemment, au souvenir de ce qui a été. Mais n'est-ce pas affreux de se rendre compte que l'on s'accroche à du passé qui est fini, achevé, mort ? C'est tout ce que nous connaissons, et c'est ce connu que nous ne voulons pas lâcher. Notre caractère, les livres ou les peintures dont nous sommes les auteurs, nos expériences, nos plaisirs, nos angoisses ou nos remords, tout cela est le passé; c'est tout cela qui nous tient et que nous voulons prolonger dans un au-delà. Si j'ai perdu ma femme, je veux la retrouver de l'autre côté, et ainsi de suite. Ce que nous redoutons c'est de perdre le connu, le passé qui, à travers le présent, crée le futur.

Je ne prêche pour aucune idée, je ne fais que montrer des faits.

Lorsqu'on s'accroche à du passé, l'esprit, le cœur, tout l'être est déjà mort. On peut éprouver des plaisirs profonds, intenses, mais dès l'instant qu'on s'y accroche, l'esprit devient une petite chose mesquine qui ne peut pas vivre réellement. Et c'est cela notre vie. Craignant que cette soi-disant vie ne parvienne à une fin, nous inventons ou nous espérons une survie. Mais lorsqu'on est conscient de tout cela, lorsqu'on ne s'en évade plus et qu'on regarde, qu'on observe, qu'on écoute, en étant sans option aucune, averti de tout ce qui a lieu dans le psychisme, on se trouve face à face avec la question de la mort qui est, en fait,

celle de l'inconnu. On ne connaît pas la mort : on a des idées à son sujet, des angoisses et un sens terrible de solitude, d'isolement. Et lorsqu'on est conscient, on se dit : « Puis-je mourir à tout ce que je connais? Puis-je mourir au passé, non pas morceau par morceau, non en conservant ce qui est agréable et en rejetant ce qui est déplaisant, mais puis-je mourir aussi bien au plaisir qu'à la douleur, ce qui serait en finir avec le passé, sans discussion? »

Quand vient la mort, on ne discute pas avec elle. On ne lui dit pas : « Donnez-moi quelques jours encore. » Quand elle est là, vous êtes parti. C'est de la même façon que nous devons vider notre esprit de tout le passé. En acceptant ce vide d'une façon naturelle, sans effort, peut-être nous libérons-nous du connu et commençons-nous à comprendre l'inconnu.

La plupart d'entre nous ne savent pas ce qu'est l'amour. Nous connaissons les peines et les plaisirs de l'amour, mais nous ne le voyons pas comme on voit la réalité d'une montagne. Pour nous, l'amour est l'inconnu comme la mort est l'inconnu. Mais quand l'esprit est libéré du connu, alors prend naissance ce qui ne peut être connu par des mots, ni par des expériences, ni par des visions, ni par aucune forme d'expression. Si nous ne connaissons pas l'amour, si nous ne connaissons pas l'extraordinaire plénitude, la richesse de la mort, nous ne saurons jamais ce que c'est que de vivre sans tourments, sans angoisse, sans la souffrance du labeur quotidien.

Voulez-vous que nous discutions sur ce qui a été dit ce matin ou me poser des questions ?

☆ *Quelle est l'origine de la continuité ?*

★ C'est assez simple : vous avez éprouvé un plaisir, vous voudriez qu'il se prolonge et la pensée, en l'alimentant, lui donne le moyen de continuer. Si la pensée n'intervenait pas dans ce plaisir, il n'aurait pas assez de force pour se prolonger. Supposons que vous ayez écrit un ouvrage sous

votre nom : vous en avez un certain plaisir parce que vous voilà connu, apprécié, critiqué, diffusé; vous aimez toutes ces sottises, donc vous y pensez. Vous rencontrez des amis qui vous disent : « Quel merveilleux livre vous avez écrit! », cela vous donne une grande joie et vous y pensez, ce qui donne une continuité à votre plaisir. C'est vraiment très simple. Ce qui importe c'est d'être totalement conscient de tout ce processus, alors vous pouvez ajouter votre nom à votre livre ou ne pas l'ajouter, cela n'a aucune importance, car vous vivez, pour ainsi dire, anonymement. Tout ce qui est grand est anonyme.

(*une pause*)

Puisque vous ne me posez pas d'autres questions, c'est moi qui vous en poserai une. Vous devez maintenant vous demander : « Comment peut-on mourir à quoi que ce soit? » Comment peut-on mourir à un plaisir qu'on a eu, ou à une insulte qu'on a subie ? Comment met-on de côté facilement, sereinement, sans le moindre effort, le souvenir d'une expérience qui a procuré une immense félicité ? Il est très facile de se détacher de ce qui a été douloureux : on peut l'oublier rapidement. Votre douleur de la semaine dernière lorsque vous aviez mal aux dents, vous l'avez déjà oubliée. Une femme oublie l'intense douleur d'un accouchement, mais s'attache au plaisir, à la félicité de voir son enfant vivre et grandir. Comment peut-on mourir à la totalité du connu, aux plaisirs comme aux souffrances, et vivre d'une façon raisonnable, efficiente, en accomplissant toutes les tâches quotidiennes ? Ne voulez-vous pas le savoir... ? Alors pourquoi ne le demandez-vous pas ? Avez-vous tout bonnement accepté ce que j'ai dit ? Voyez-vous, il y a une grande douleur à ne pas demander, à ne pas chercher à voir. Il ne s'agit pas de m'interroger, mais de vous poser à vous-mêmes des questions fondamentales et de les poursuivre jusqu'au bout, sans tenir compte de vos familles et du fatras qui vous entourent.

Comment rejeter totalement le passé ce qui, en somme, est mourir ?

Pardonner est une chose horrible. Comprenez-vous ?... Non ?... Je m'explique. D'abord on accumule les insultes, les colères, ensuite on pardonne. Mais si l'on n'accumule jamais, il n'y a rien à pardonner, n'est-ce pas ? Donc, la première chose à voir est s'il est possible de ne jamais accumuler du passé. Si l'on n'accumule pas le passé, on n'a aucunement besoin de mourir au passé. De même, si l'on n'accumule ni les souffrances, ni les insultes, ni les colères, on n'a rien à pardonner. Pardonner est cruel. Voici donc un problème : comment ne pas accumuler du passé, ainsi qu'on le fait en général, mais le rejeter instantanément, totalement? Employer le temps comme instrument pour mourir au passé, ou rejeter le passé bribe par bribe : telle est la plus grande douleur de l'homme. On peut s'y prendre d'une toute autre façon. J'y reviendrai tout à l'heure.

Ce n'est pas une méthode ou une formule que je vous donne. Ne dites pas : « J'ai appris quelque chose que je mettrai en pratique. » Si vous avez appris une formule que vous vous proposez d'appliquer, vous retombez dans une accumulation et dans les souffrances, les conflits, les efforts de l'homme qui pardonne.

J'ai accumulé du plaisir sous différentes formes : j'ai des souvenirs de plaisirs de toutes sortes, de toutes nuances, de tous les degrés de subtilité — et comment puis-je mettre fin à tout cela ? Je sais comment me débarrasser de la douleur : d'une façon ou d'une autre j'y parviens toujours parce que n'ayant d'intérêt que pour le plaisir, étant toujours à sa poursuite, toutes mes évaluations sont basées sur lui et je peux très rapidement rejeter tout ce qui ne m'est pas agréable; cela se produit presque inconsciemment. Mais comment puis-je, moi qui ai accumulé mes plaisirs, avec leur subtilité et leurs valeurs, mourir à leur somme, la rejeter non pas en fragments, mais totalement ? Comprenez-vous la question ?

☆ *En lâchant tout.*

☆ *Qui suis-je pour tout lâcher ? Qui est celui qui lâche ?*

☆ *Le fabricant d'habitudes.*

★ Qui est le fabricant d'habitudes ? C'est encore l'essence du plaisir. Vous ne vous écoutez pas lorsque vous parlez ainsi : ce que vous dites ne vous apprend rien. Vous dites : « lâchez tout ». Qui lâche tout ? L'image qui est l'essence du plaisir dit : « Je lâcherai tout parce que je veux un plaisir plus grand : la compréhension de l'inconnu. » Précédemment, c'étaient un jouet, une maison, une femme, la jouissance sexuelle, la famille, la nation et, maintenant, parce que vous êtes plus âgés et que vous en avez assez, vous dites : « Je lâcherai tout pour l'inconnu. »

Non, messieurs, vous n'êtes pas en train d'apprendre. Vous n'apprenez pas par observation personnelle. Veuillez simplement m'écouter. Je connais toutes les questions que vous voudriez me poser. J'ai parlé une heure et le regrette car je ne voudrais pas être le seul à parler. Mais je vous en prie, écoutez tranquillement ce que je dis.

Comment puis-je, moi qui ai amassé tant de plaisir et ai, de ce fait, invité tant de douleur, comment puis-je mourir à tout cela, comment puis-je faire en sorte que tout cela se détache de moi ? Tout d'abord, pourquoi laisserais-je tout cela se détacher de moi? Pourquoi abandonnerais-je mon plaisir ? Est-ce parce que quelqu'un m'a dit que le plaisir engendre la douleur ? Ou est-ce parce que je vois par moi-même la signification, la nature, la structure du plaisir ? De même qu'on voit la nature d'un arbre et la façon dont il pousse; voir la nature du plaisir n'est pas une explication, une idée : c'est vivre avec le plaisir sans l'accepter ni le rejeter, sans y penser ou le repousser. Aucune action positive n'a lieu : on ne fait que regarder. On regarde la mémoire du plaisir, complètement, calmement, sans aucun mouvement de l'esprit. Comprenez-vous ?

Si vous regardez cette montagne très calmement, elle vous dira bien des choses. Si vous la regardez ensuite plus profondément, vous sentirez sa nature, vous verrez la beauté de ses pics qui s'élancent, de ses lignes qui se courbent. Mais si votre esprit bavarde, interroge, exige — vous connaissez son comportement — alors vous ne regardez pas.

Pour comprendre le passé, pour en être libre, on doit connaître la nature, la structure, toute la signification du plaisir. L'observer, en être conscient, ne consiste pas à se dire : « Je conserverai tel plaisir et rejetterai tel autre. » Si l'on observe la structure totale du plaisir, on s'aperçoit qu'il n'a plus aucune signification. Il n'intervient plus dans les souvenirs qu'on en a et, par conséquent, on meurt à ce qui l'a causé. On peut avoir certaines connaissances techniques et être amené à en avoir d'autres, mais cette accumulation ne cause plus de plaisir, même si elle peut être utilisée pour procurer du plaisir. L'esprit qui est, d'une façon aiguë, pleinement conscient de son propre fonctionnement, se connaît et la connaissance de soi est le début de la sagesse. Se connaître engendre la liberté et lorsqu'on est libre du connu — lequel est l'image même du plaisir — l'esprit entre dans un état tout différent, dans une dimension toute différente.

27 juillet 1965.

IX

Nous avons eu huit entretiens dans cette tente cette année, nous avons abordé de nombreux points concernant la pensée, le sentiment et l'action de l'homme, et nous avons vu la nécessité d'une mutation totale de l'esprit humain. Je pense que la plupart d'entre nous ne se rendent pas compte de l'extraordinaire importance qu'il y a à chercher notre chemin d'une façon hésitante, persistante et sérieuse dans cette question de mutation radicale, plutôt qu'à faire un effort déterminé pour poursuivre un certain type d'activité. L'esprit humain a été lourdement conditionné pendant des millénaires, et est-il possible de passer au travers de ce conditionnement et de découvrir un mode de vie tout différent, un mode de vie sans douleurs, sans conflits, dans lequel les laborieux efforts qui sont l'héritage humain auraient complètement pris fin ? Il est certain que nous devons nous demander s'il est possible d'avoir un esprit frais, solide, sain, raisonnable, un esprit capable de fonctionner sur les divers plans de notre vie quotidienne — avoir une famille, un emploi, etc... — en les intégrant dans un tout et non comme une succession de problèmes fragmentés.

Nous avons plus ou moins examiné ces questions en partant chaque fois de points différents, et je voudrais ce matin, si vous le permettez, considérer avec vous la question des détériorations. Nous voyons que tout dans le monde — en art, en politique, en morale — se dégrade en ce moment. Je sais qu'en vieillissant nous avons une tendance à com-

parer les conditions du moment à celles que nous avons connues étant plus jeunes, et à déplorer l'état présent à cause de plaisirs que nous ne retrouvons plus, mais ce n'est pas ce que je veux dire. Si l'on observe le monde, on voit une grande dégradation se produire partout, non dans une sphère particulière, mais dans tout le champ de l'activité humaine, individuelle et collective. Après tout, chaque être humain est totalement relié à tous les autres. L'individu peut, consciemment, se séparer des autres, mais inconsciemment, profondément, il leur est totalement relié. Votre douleur, votre misère, votre anxiété, sont essentiellement les mêmes que celles d'un homme qui vit très loin de vous. Et étant, tels que nous le sommes, si totalement reliés, étant si aptes à être influencés par la propagande, par la suggestion, par la littérature, par toutes les formes de persuasion et de dissuasion, est-il en aucune façon possible pour nous, en tant qu'êtres humains, de discerner en nous-mêmes le fait d'une détérioration et d'y mettre fin ?

Notre amoindrissement physique est inévitable : c'est le processus naturel du vieillissement. L'organisme, même convenablement utilisé, s'use graduellement; mais faut-il que le cœur et l'esprit se détériorent ? Et puisque c'est manifestement le cas pour la plupart d'entre nous, est-il possible de comprendre cette détérioration et d'y mettre fin ? Se borner à une révolte contre la société, ou au contraire accepter ses normes, se conformer, s'ajuster à un modèle de gauche, de droite ou du centre, sont deux formes de détérioration. Pour peu que l'on soit averti des événements humains ou de ce qui se produit en littérature, en esthétique, en morale, on voit que dans les diverses expressions de l'homme — à l'exception peut-être de la science — une dégradation a lieu. Et comme chacun de nous est partie intégrante d'une structure globale, nous devons apprendre par nous-mêmes s'il est possible de mettre un terme à cette dégradation et, par conséquent, d'être libérés de la douleur. C'est de cela que je voudrais parler ce matin.

Il existe deux façons d'écouter ce qui se dit : on n'écoute

que les mots en les traduisant selon un conditionnement particulier, on les accepte s'ils font plaisir; ou on écoute totalement, sans accepter ni rejeter ce qu'on entend. Lorsqu'on écoute quoi que ce soit totalement, on le fait à la façon dont on écoute le torrent qui coule près d'ici. Son bruit est un fait et en l'écoutant il n'y a ni acceptation ni refus. Pour écouter de la même façon ce qui est dit, on doit « fermer les yeux » (je parle au figuré) et laisser les oreilles écouter. Lorsqu'on écoute « les yeux fermés » (ne les fermez pas, mais écoutez tranquillement ce que je dis) on écoute avec beaucoup plus d'intensité. En écoutant cette eau qui coule à côté, ou les voix de ces garçons derrière la tente, en captant ces sons avec le seul appareil auditif, sans se retourner pour percevoir aussi avec les yeux, la perception est plus intense parce que tout l'organisme nerveux est détendu, n'est pas sous pression. Il n'y a que le fait d'écouter.

Je vous propose donc ce matin — ainsi que je l'ai fait à peu près chaque matin — de faire en sorte que l'acte d'écouter soit en lui-même une action totale. Ce qui est requis n'est pas une action fragmentée, façonnée par une formule et guidée par la volonté; car seule une action totale met fin à la détérioration.

Pourquoi nous détériorons-nous ? Pourquoi déclinons-nous ? Pourquoi devenons-nous obtus, insensibles ? Pourquoi nous rendons-nous de moins en moins compte de ce qui nous entoure ? Pourquoi finissons-nous par être encombrés de formules, d'idées, de dogmes, de pensées consacrées par l'usage ? Lorsqu'on est jeune, l'esprit a une certaine vivacité, une clarté, une franchise, on voit les choses autrement, on a un sens de révolte, on n'accepte pas le monde tel qu'il est. Mais lorsqu'on vieillit, l'esprit devient morne et le cœur est las. Cela n'est pas simplement physique; c'est aussi émotionnellement et mentalement que nous perdons cette qualité d'innocence, de clarté, de fraîcheur, de vitalité. Pourquoi ? Je ne sais pas si nous nous sommes posé ces questions. Dans ce cas, cela n'a été probablement

que d'une façon superficielle; nous n'avons ni le temps, ni l'inclination, ni l'énergie de nous attaquer résolument à ce problème. Mais ce matin nous y pénétrerons honnêtement et assez profondément, et pour comprendre quoi que ce soit à fond, il faut de l'énergie, une intensité passionnée. On ne peut pas simplement s'asseoir et accepter ou discuter des idées : c'est d'une criante évidence. Une question vitale doit être attaquée, pour ainsi dire, corps à corps, en toute réalité.

Lorsqu'on est affamé et sans emploi ou lorsque survient toute autre crise immédiate, intense, on ne peut pas s'en évader : on est aux prises avec elle. Mais pour maintenir sa prise sur un problème vital on doit avoir de l'énergie, de la passion; et il semble que pour la plupart d'entre nous, éveiller cette intensité est extrêmement difficile. On n'éveille pas l'énergie, la passion en analysant une situation, mais en agissant, en étant actif. Il n'y a pas d'abord de l'énergie, ensuite une action; mais la passion, la clarté de l'énergie naissent par l'action, et ce n'est pas agir que spéculer sur les causes d'une détérioration. Partir à sa recherche c'est créer l'énergie qu'il faut pour la trouver.

Quelle est la cause de la détérioration, non seulement de l'individu, mais du groupe, de la famille, de la société ? Comment découvre-t-on cette cause sans trop d'investigations et d'analyses — ce qui serait un gaspillage de temps et d'énergie ?

J'espère me faire comprendre clairement. Je veux savoir pourquoi il se produit une détérioration dans l'individu. M'est-il possible de voir d'un seul coup d'œil la structure totale de la dégradation ou dois-je passer par une longue série d'analyses, d'examens, d'études, de recherches ? Chercher, étudier, analyser, est un gaspillage d'énergie et je pense qu'il est possible de constater directement la nature de la détérioration, de la voir dans sa totalité, non partiellement ou intellectuellement. Si vous commencez par avoir une idée qui explique votre déclin, l'idée devient dominante et en essayant de lutter contre elle vous détruisez, là encore, de l'énergie. Je ne sais pas si vous suivez tout cela.

Ce que je demande est ceci : est-il possible de voir la cause totale de la détérioration humaine, non pas physiquement ou par fragments, mais complètement — de la voir sans analyses, sans y employer du temps ? Ainsi que je l'ai dit en d'autres occasions, le temps engendre du désordre. Cela est assez clair, je n'y reviendrai pas maintenant. Si vous n'avez pas assisté aux entretiens précédents, je le regrette, je n'y peux rien. Tout ce qui implique du temps psychologique engendre un désordre moral, physique ou mental et le désordre est un facteur de dégradation. Tous les concepts créent du désordre, je ne dois donc m'attacher à aucun concept, mais voir la structure totale de la détérioration. Et je dois la voir immédiatement, sans quoi, si je prends du temps pour la constater, ce temps affaiblit mon énergie.

Qu'est-ce qui provoque en nous une détérioration, donc du désordre ? Qu'est-ce qui provoque en nous un désordre, donc une détérioration ? Ayant posé cette double question, je dois voir immédiatement la réponse dans sa totalité. Je n'ai pas de lendemain à ma disposition, parce qu'une réponse que je trouverais demain ou dans une heure, provoquerait un accroissement de désordre et de nouvelles formes de gaspillage d'énergie. Donc je dois découvrir la réponse aussitôt que je pose ma question. Comprenez-vous? Dès l'instant que je me pose cette question, je dois voir sa réponse totale. L'instantanéité, l'urgence de la réponse est passion, c'est-à-dire énergie.

Je vous pose cette question. Elle est fondamentale. Vous ne pouvez pas y échapper, et c'est vous qui devez trouver la réponse. La structure totale de la détérioration est l'activité égocentrique de l'être humain. Il peut élargir le champ de cette activité par ses connaissances, par du service social, en essayant d'améliorer la société; mais si, consciemment ou inconsciemment, il cherche à acquérir du prestige, une célébrité, une situation ou si son activité est, pour toute autre raison, centrée sur lui-même, elle provoque du désordre, donc une détérioration.

Ainsi que je vous l'ai proposé, je pense que vous me prêtez votre attention avec vos oreilles, pas avec vos yeux. Vous n'écoutez pas pour être ou non d'accord avec une opinion, mais pour savoir si ce que je dis est vrai ou faux en soi. En entendant le bruit du cours d'eau voisin vous n'écoutez pas avec vos yeux, vous n'écoutez ni avec partialité, ni avec indifférence, mais totalement, de toutes vos oreilles, de tout votre être; et c'est ainsi que vous devriez écouter ce qui est dit. Je dis qu'une détérioration se produit, qu'un désordre a lieu lorsqu'on cherche à se rendre meilleur ou à avoir plus de rayonnement, ce qui est une activité égocentrique, bien qu'elle puisse s'exprimer par de bonnes œuvres, par de l'érudition, par l'identification avec quelque chose qui dépasse l'individu : une nation, une communauté, une famille ou une croyance organisée qu'on appelle religion.

Toute forme d'identification avec quelque chose que l'on considère plus grand que soi est toujours la poursuite du plaisir et, par conséquent, elle engendre du désordre et elle détériore. Je vois que c'est un fait. Alors je me demande : « Comment ce désordre peut-il cesser ? » Comprenez-vous ? Ce que je veux, c'est que mon esprit soit jeune, frais, vivant, innocent, actif et ne crée pas de désordre. Et comment puis-je y parvenir ? Je ne le peux pas tant que le centre, le moi-même, qui est basé sur le plaisir, se dit : « Je dois mettre fin au désordre car ainsi j'aurai davantage de plaisir. » Voyez-vous ce que je veux dire ? Je m'identifie à un ordre qui me procurera plus de plaisir et, par conséquent, je veux mettre fin au désordre; mais la poursuite de cet ordre comporte un effort, une lutte, une souffrance, une détermination qui ne créent que plus de désordre.

Je dois donc trouver un « moyen » — ce qui ne veut pas dire une méthode, car toute méthode est une continuité et donc génératrice de désordre — un moyen ou plutôt un catalyseur qui mettra fin instantanément à cette activité égocentrique qui engendre le désordre et la détérioration. Toute activité égocentrique est basée sur le plaisir et le

plaisir, ainsi que je l'ai dit l'autre jour, est une cause de souffrance. Il y a une différence entre apprécier une chose exquise et chercher son plaisir. Hier était une journée ravissante. Le ciel était clair et d'un bleu intense, chaque arbre, chaque brin d'herbe, chaque bouton d'or dans les champs étaient dans un ravissement de lumière. Tout cela pouvait être perçu dans un sentiment de joyeuse vibration. Mais si je traduisais cette délectation en termes de plaisir, si je me disais : « Je voudrais que cette journée-ci soit semblable à celle d'hier, afin que j'éprouve encore du plaisir », la souffrance commencerait.

Il existe un contentement naturel, spontané, sain, immédiat, mais quand il est traduit par la mémoire en un plaisir qui aspire à une continuité, on commence à vouloir éviter la douleur ce qui, en vérité, est une souffrance. Je vois maintenant tout ce processus et je vois aussi qu'il faut qu'il cesse : non parce que je veux quelque chose de plus, non parce que je veux un plus grand plaisir, mais parce qu'il est naturel d'avoir l'esprit bien portant, raisonnable, vigoureux. Quand je vois cette vérité que se passe-t-il ?

La pensée appartient au temps. Telle que nous l'utilisons en vue de nous débarrasser de ce qui nous déplaît, elle est basée sur une idée — l'idée étant une continuité du plaisir. La pensée dit alors : « Je dois mettre une fin à la détérioration. » Mais ce faisant elle ne fait qu'ajouter à la confusion.

Ceci a besoin de beaucoup de clarté et je ne sais pas si je m'exprime assez clairement.

Voyez-vous, la pensée est le seul instrument que nous ayons pour donner une continuité à quelque chose ou pour y mettre fin. Et la pensée est une réaction du passé, de l'expérience en tant que mémoire. Donc, lorsque la pensée intervient pour mettre un terme à la détérioration, elle ne fait que l'intensifier.

Ecoutez ceci, je vous prie : je ne vous demande pas d'approuver ce que je dis.

Nous sommes habitués à la pensée, parce que c'est le seul instrument que nous ayons. Et je vois que lorsque

je l'utilise — avec ses ruses, ses idées, ses poursuites, ses déterminations, ses esquives, ses résistances, ses fuites — comme moyen pour arrêter ma détérioration, elle ne fait que créer un surcroît de désordre. Il doit donc exister un moyen d'arrêter la pensée.

Suivez-vous tout cela? Je parle très objectivement. Ceci n'est pas une quelconque sottise orientale ou mystique, ni une fantaisie que je voudrais vous imposer. Je parle de deux faits : celui que constitue la détérioration, et le fait qu'il est nécesaire d'y mettre un terme. Et je vous ai aussi fait remarquer que nous utilisons la pensée à cet effet, parce que la pensée est tout ce dont nous pouvons disposer. Nous nous en servons donc aussi habilement que possible dans l'espoir de parvenir à ce terme; nous nous évadons en disant : « Je suis une âme, je suis Atman, je suis le Soi supérieur » ou d'autres absurdités; ou encore nous nous évadons en utilisant la pensée pour nous identifier à une croyance, à une idée que nous appelons Dieu, à un pays, à l'idéologie d'un parti, etc. D'une façon ou d'une autre, nous nous sommes toujours servis de la pensée pour mettre fin à la détérioration. Mais maintenant je vois clairement, non pas par logique verbale mais en toute réalité que, de quelque façon qu'intervienne la pensée, elle ne fait qu'ajouter à la détérioration. Pour moi c'est un fait aussi réel que ce torrent qui court près d'ici en chantant. Lorsque la pensée est provoquée elle doit, c'est évident, fonctionner avec clarté, d'une façon raisonnable, logique, saine, non névrosée. Mais il existe le fait essentiel de la détérioration humaine, dans lequel la pensée ne peut intervenir car, lorsqu'elle le fait, elle détériore davantage. Donc, je dois découvrir la façon de mettre fin à la pensée — ce qui ne veut pas du tout dire devenir vague, amorphe, ni plonger dans quelque absurde fantaisie mystique. La pensée est la réponse du passé, elle s'appuie sur une image qui est essentiellement la continuité du plaisir et la dérobade à la souffrance; et si ce principe-plaisir essaye de mettre fin à la détérioration, il ne fait que l'augmenter. Donc, je dois découvrir par moi-

même comment la pensée doit totalement cesser de s'immiscer en ce qui concerne la détérioration. Mais l'esprit en tant que pensée doit cependant être plein d'énergie lorsqu'il fonctionne dans le domaine de son travail quotidien, etc. Je ne dis pas qu'on doit cesser de penser dans la vie quotidienne. Je dis que la pensée doit cesser totalement lorsqu'on est face à face avec un problème fondamental.

Il faut alors que l'esprit apprenne ce qu'est le silence. Il n'y a de silence que lorsque la pensée parvient à une fin. Lorsqu'on écoute sans résistance la course de ce torrent ou ces garçons qui jouent au ballon, et que n'existe plus le principe-plaisir en tant que pensée, on écoute à partir d'un silence, n'est-ce pas ? Veuillez le faire pendant que je parle. Ecoutez complètement ce torrent. Ne résistez pas à ce bruit dans le but de mieux écouter ce que je dis. Vous êtes en train d'écouter pleinement le torrent donc vous êtes attentifs à ce bruit de tout votre être, vous n'êtes pas obligés de faire un effort pour vous concentrer. Et si vous êtes totalement attentifs, sans résistance, sans contrainte, n'écoutez-vous pas à partir d'un silence total ? Pour être silencieux on doit être libre, et pour être libre on doit avoir un espace intérieur.

Ainsi, il y a le fait de la détérioration et le fait que pendant d'innombrables siècles l'homme a employé sa pensée pour mettre fin à sa détérioration, la pensée étant volonté, résistance, parade, fuite. Mais nous avons maintenant découvert que la pensée ne met pas fin à la détérioration et donc nous nous demandons s'il est possible à notre esprit d'être complètement tranquille et silencieux. Car le silence total est un total renouveau. L'esprit est calme, immobile, mais pas à cause d'une détermination, pas à la suite d'un désir, pas à la poursuite du plaisir, pas pour éviter la douleur. C'est une immobilité d'où la pensée est absente. La pensée est le temps donc cette immobilité est intemporelle. Et lorsque l'esprit est totalement immobile, complètement libre de toute pensée, il a en lui un espace immense, sans un centre qui fabrique son espace.

Tout cela exige une clarté de perception, d'audition, une discipline spontanée. Lorsque vous écoutez ce torrent attentivement, complètement, sans résistance, lorsque vous ne résistez pas aux cris de ces garçons qui jouent au ballon, lorsque vous écoutez complètement chaque bruit et ne résistez pas du tout, cette audition est en soi une discipline qui ne comporte aucun conformisme, aucun ajustement à un modèle, parce que votre esprit est complètement alerte, tout votre être est intensément vivant, donc silencieux. Mais les disciplines que nous pratiquons habituellement sont établies sur des conformismes, et sont donc un désordre total. Pour rencontrer ce silence l'esprit doit être extraordinairement sensible, vivant, actif et quand ce silence est là aucune détérioration ne se produit.

Mais l'on doit comprendre que lorsque ce silence s'est produit une fois, l'esprit en devient avide. Etant habitué au plaisir, il ne cesse d'en vouloir davantage et, par conséquent, il se subjugue lui-même, il se domine, espérant ainsi obtenir une continuité de plaisir. Cette contrainte imposée à l'esprit, cette concentration volontaire est un facteur de détérioration. Je ne dis pas qu'il faut vivre sans retenue, en suivant son bon plaisir. On doit comprendre la nature de l'exercice du pouvoir et pourquoi l'esprit exige constamment d'exercer son pouvoir sur lui-même ou d'être subjugué; pourquoi il veut être engagé dans une activité qui l'absorbe ou être occupé au point de s'oublier lui-même. On doit comprendre tout cela pour saisir la nature de la contrainte et de la concentration. Lorsqu'on a éprouvé une fois un moment de silence, on désire qu'il se prolonge et l'on se discipline à mort pour le retrouver. Nous voulons que toute expérience de plaisir continue et s'intensifie, et dans l'espoir de la vivre de nouveau nous sommes capables d'à peu près tout : de nous adonner aux drogues ou de nous imposer la discipline la plus cruellement austère. Mais ce silence n'a pas de continuité. Ce qui est continu c'est l'activité égocentrique du plaisir dictée par la pensée.

Ce silence ne peut pas être cultivé, il ne peut être provo-

que par aucun système de méditation, par aucune méthode, par aucune formule. On peut s'asseoir les jambes croisées, respirer de différentes façons, se tenir en équilibre sur un gros orteil, se livrer à tout autre exercice, on ne le saisit jamais, car ce silence exige une grande compréhension de la vie et non qu'on s'en évade. Il exige une très grande sensibilité de tout l'être, du cœur, de l'esprit, du corps. Donc la façon dont on vit importe énormément : tout, jusqu'à notre alimentation, devient primordial. Tant qu'on est esclave de la société, tant qu'on est avide, envieux, ambitieux, tant qu'on poursuit le plaisir, le prestige, une considération due à une fonction — tant qu'on n'est pas affranchi de tout cela, il ne peut y avoir ni renouveau, ni fraîcheur, ni silence, ni liberté, donc aucun espace en lequel la création pourrait se produire.

☆ *Pendant que je suis ici en train de vous écouter, j'ai l'impression de comprendre, mais lorsque je ne suis plus ici je ne comprends pas, bien que j'essaye de mettre en pratique ce que vous dites.*

★ J'espère que vous ne me jugerez pas impoli si je vous dis que vous ne m'écoutez pas. C'est là votre erreur. Je n'ai fait qu'attirer l'attention sur certaines choses. Celui qui vous parle n'est autre que vous-même en train de penser tout haut. Pour l'amour du ciel, comprenez ce simple fait! C'est vous-même que vous écoutez, ce n'est pas un conférencier. Il deviendrait votre maître à penser, votre voie vers la connaissance et ce serait une abomination, car vous auriez créé une hiérarchie de l'autorité. Ce que vous faites ici c'est vous écouter vous-même. Le tableau que peint celui qui parle est le tableau de ce que vous êtes et non le sien. Si cela, du moins, est clair, si c'est vous-même que vous regardez, vous pouvez penser : « Eh bien, je me vois tel que je suis, et je ne veux rien faire à ce sujet. » Il n'y aurait plus rien à dire. Mais si vous pensez : « Je me vois tel que je suis et un changement doit se produire », alors vous commencez à travailler

en vous basant sur votre propre raison, ce qui est tout à fait autre chose que mettre en application ce que quelqu'un vous a dit. Si vous voulez travailler ferme, allez-y; si vous ne le voulez pas, c'est votre affaire. Mais vous devez créer un monde nouveau, une société nouvelle, un nouveau groupe de personnes, et vous ne pouvez pas le faire en disant : « J'ai entendu un conférencier et je veux savoir comment mettre en pratique ce qu'il a dit. » Ce n'est pas un homme sur une estrade que vous écoutez, c'est vous-même et vous pouvez le faire sans y attacher de l'importance, avec indifférence, avec curiosité — ou attentivement. Si vous êtes réellement attentif, vous avez l'énergie, la passion de continuer à vous écouter, et c'est tout ce que vous avez à faire. Vous écouter vous-même cela veut dire n'opposer aucune résistance à ce que vous entendez, ne pas procéder à des comparaisons, ne pas dire : « ceci est bien, cela est mal » ou : « il faut que je sois ceci ou cela ».Toutes ces mesquines sottises ont disparu. De cette passion, de cette énergie, résulte une action : tout cet ensemble est action. On ne dit pas : « J'ai entendu un tel et je veux pratiquer ce qu'il a dit. » On ne peut pas mettre en application ce qu'on a entendu : ce serait vain et enfantin. Mais si pendant qu'on vous parle vous vous écoutez vous-même, de cette audition surgit une clarté, une sensibilité et votre esprit devient sain et robuste. Sans obéir ni résister, vous devenez vivant, intense, et seul un tel être humain peut créer une nouvelle génération, un monde nouveau.

☆ *Si nous pouvons comprendre ce que vous dites, serons-nous libres ?*

★ Madame, il ne s'agit pas de me comprendre mais de vous comprendre vous-même. Votre « moi-même » est une chose vivante, une chose en mouvement, jamais la même, active, entreprenante, affirmative, changeante, jamais constante. Pour regarder ce moi, pour y pénétrer, vous devez avoir un esprit fluide et il ne peut pas l'être tant qu'il fonc-

tionne conformément à une conception préétablie. Voyez-vous : la jalousie, l'envie, l'avidité, l'ambition, le désir d'être important, de se réaliser, d'éviter le désespoir — tout cela est relié et le lien connectif est produit par le centre, le moi. Ce centre est la mémoire avec ses conformismes, ses images et étant consciemment ou inconsciemment toujours à la recherche de son plaisir, il engendre la douleur. C'est ce que vous êtes en train de faire; c'est cela qui a lieu en chacun de nous, donc ce n'est pas moi que vous comprenez. Celui qui parle n'est qu'une caisse de résonance, il n'est pas du tout important. Il attire votre attention sur la façon dont vous pouvez vous écouter vous-même et si vous savez vous écouter, vous pouvez partir pour un voyage qui n'a pas de fin, pour un voyage qui pénètre plus loin que la planète Mars. La compréhension de soi engendre l'ordre et la vertu, elle fait cesser les conflits et en cet état est une grande beauté.

29 juillet 1965.

X

Je voudrais aujourd'hui examiner quelque chose que je considère très important. Nous avons jusqu'ici vu de nombreux aspects — ou fragments — de la vie totale. Mais il est très important — du moins je le pense — de parvenir à l'essence de cette totalité plutôt que de s'en tenir aux activités périphériques. Nous avons considéré les activités qui ont lieu aux frontières du penser, du sentir, ainsi que celles de la vie quotidienne. Mais, à mon sens, il est suprêmement important de découvrir l'essence de la vie et de fonctionner à partir de là. Pour aborder cette question, on doit commencer par sortir de la confusion que provoquent des mots et des symboles lourds de superstitions, de traditions. On est obligé d'employer des mots chargés, malheureusement, de symbolismes chrétiens, hindous ou autres. Le mot n'est jamais la chose, le symbole n'est jamais l'essence, la vérité. Il serait très malheureux que nous nous laissions prendre par des symbolismes, par des mots, parce que le symbole, le mot, ne sont jamais la réalité. Lorsque le mot ou le symbole devient important, le réel disparaît, il n'a plus aucune substance, aucune validité.

Ce matin nous allons découvrir par nous-mêmes l'essence, la vérité. Nous ne nous laisserons pas prendre par les symboles, par les mots. Pour arriver à cette réalité qui ne peut être appréhendée à travers eux, nous devons, évidemment, écarter de notre esprit le sens traditionnel, les implications religieuses de certains mots. L'homme, au cours des siècles,

a cherché une transcendance pouvant lui permettre de s'évader hors de ce monde affreux, tyrannique, douloureux, ou pouvant servir de compensation à son existense misérable et confuse. Afin de vivre, si possible, tant soit peu sainement en ce monde, vous et moi avons créé par notre vanité, notre peur, notre angoisse, une image, un Dieu personnel, une puissance surhumaine qui est censée agir en tant que principe, nous guider, dicter notre conduite. Cette image est quelque peu différente en Orient de celle qu'on a en Occident, mais, partout, elle est une création de l'esprit humain. Elle n'a rien de sacré. Il n'y a rien de sacré dans les rituels d'Occident ou d'Orient, car ils ont tous été élaborés par l'homme dans son désespoir, dans ses tourments, sa peur, son angoisse; et ce qui est engendré par la peur et l'anxiété ne peut jamais conduire à la vérité. Les rituels, les symboles, les prières peuvent divertir, stimuler, donner une certaine inspiration, un certain sens de bien-être, mais ne contiennent aucune vérité, car tout cet appareil a été construit par des êtres humains en état de détresse.

L'homme a toujours cherché et apparemment il a trouvé. Examinons maintenant ces mots chercher et trouver. Nous cherchons à cause de notre confusion. Nous cherchons quelque chose de permanent parce que nous voyons que tout, autour de nous, est transitoire. Nous cherchons un amour spirituel, un réconfort céleste, une providence divine parce qu'en nous-mêmes règnent la confusion, la douleur. En d'autres termes, c'est dans un état de chaos que nous cherchons et ce que nous trouvons est engendré par ce chaos. Mais nous devons comprendre que chercher et trouver n'est pas seulement un gaspillage d'énergie, mais que cette entreprise nous cause un dommage, un préjudice.

Peut-être n'êtes-vous pas d'accord avec ce que je dis, mais ceci n'est pas un sujet à débattre. Nous enquêtons dans un domaine qui exige une très grande énergie, une grande sensibilité, une intense attention. Cela veut dire qu'il nous faut mettre de côté toute assertion, tout dogme, toute obéissance. Toutes les religions du monde ont établi des

formules, des méthodes, des traditions et elles insistent sur la nécessité de les mettre en pratique en vue de découvrir la vérité. L'homme a toujours espéré trouver dans une vérité originelle, dans une transcendance au-delà de sa propre vanité, un Dieu, un Etre Suprême, une Essence divine qui le guide, l'aide et le réconforte. Mais derrière ce besoin d'être réconforté est le vaste réservoir de l'ignorance de l'homme quant à lui-même, quant aux causes de son désespoir et de son perpétuel désir de trouver quelque chose de permanent.

Dès que l'on est tant soit peu intelligent ou conscient, et mécontent de ce monde transitoire, on veut trouver une éternité d'une sorte et l'on se met en quête soit en adhérant à un mouvement, soit en s'engageant dans un parti ou dans une activité quelconque. On est toujours actif dans cette recherche. Mais elle conduit inévitablement à des buts préétablis, Ce que l'on désire c'est un réconfort, une pérennité, un état d'esprit qui ne se laisse pas troubler et qu'on appelle la paix; et ce qu'on cherche on le trouve, mais cela n'est pas la réalité, cela n'est pas la vérité.

Celui qui voudrait découvrir ce qu'est la réalité, ce qu'est la vérité, devrait donc totalement mettre fin à cette recherche, à ce désir de trouver. Etant confus, angoissés, misérables, accablés de douleur, nous cherchons une certitude hors de nous, dans des livres, auprès de maîtres, de *gourous*, de sauveurs, dans des religions organisées, et aussitôt que nous y trouvons un certain réconfort et que nous nous sentons quelque peu rassurés, nous nous y accrochons désespérément. Mais chercher et trouver ainsi provoque toujours une détérioration de l'esprit, car celui-ci a besoin d'être intensément actif, sensible, lucide, vitalement énergique. Donc, cesser de chercher et de trouver c'est mettre fin à la douleur, car ainsi l'esprit se déploie et se comprend lui-même, ce qui est l'essence même de l'activité religieuse.

Chercher sans se connaître n'engendre qu'illusions. Les êtres humains veulent de plus en plus d'expériences : non seulement celles qui résulteraient d'un voyage à la planète

Mars, ou de la découverte de nouvelles galaxies, mais nous voulons aussi plus d'expériences intérieures parce que celles de la vie quotidienne n'ont plus aucun sens. Nous avons eu des expériences sexuelles et ce plaisir trop répété est devenu monotone; nous voulons alors d'autres expériences, une nouvelle activité sociale, l'estime de la communauté, devenir célèbres, recevoir des éloges dus à telle fonction sociale. C'est parce que nous voulons toujours plus de sensations que nous prenons des drogues, tel que le L. S. D., qui rendent l'esprit plus sensitif, plus actif et qui procurent de ce fait, des expériences plus vastes, plus profondes, plus intenses.

Ainsi que je l'ai dit l'autre jour, celui qui parle n'est pas important, mais ce qu'il dit est important, parce que c'est la voix de votre propre moi qui parle tout haut. A travers les mots dont se sert celui qui parle c'est vous-mêmes et non lui que vous écoutez, donc écouter devient extraordinairement important. Si vous accumulez des connaissances et que vous écoutez à partir de cet arrière-plan, en fait, vous n'écoutez pas. Vous apprenez à vous comprendre, donc vous devez écouter avec soin, avec une attention extraordinaire; et l'attention fait défaut quand on justifie, quand on condamne ou quand on se met à évaluer ce qu'on entend, car alors on n'écoute pas, on ne perçoit pas, on ne voit pas.

Si vous vous trouvez au bord d'un cours d'eau après un orage, vous voyez qu'il charrie de nombreux débris. De même, vous devez observer le mouvement de votre être, suivre chaque pensée, chaque sentiment, chaque intention, chaque motif : simplement les observer. Observer ainsi c'est aussi écouter. C'est être conscient par les yeux, par les oreilles, par une vision intérieure, de toutes les valeurs que les êtres humains ont créées et qui vous conditionnent. Et ce n'est que cet état de lucidité totale qui mettra fin à toute recherche.

Ainsi que je l'ai dit, chercher et trouver est un gaspillage d'énergie. Quand l'esprit lui-même est troublé, confus, effrayé, misérable, angoissé, à quoi peut mener sa recher-

che? Etant dans un chaos que peut-il trouver si ce n'est plus de chaos? Mais quand l'esprit a une clarté intérieure, quand il n'est pas effrayé, quand il ne demande pas à être rassuré, il ne cherche plus, donc il ne trouve plus. Voir Dieu, la vérité, n'est pas un acte religieux. La seule action religieuse consiste à rencontrer cette clarté intérieure par la connaissance de soi, c'est-à-dire par la perception de tous les désirs secrets et intimes que l'on a. En cet état de perception on leur permet de se déployer sans les modifier, sans les maîtriser ou s'y complaire, mais en ne cessant de les observer. De cette observation constante surgit une extraordinaire clarté, une grande sensibilité et une prodigieuse conservation d'énergie; et il est nécessaire d'avoir une énergie immense, parce que toute action est énergie, la vie elle-même est énergie. Lorsque nous sommes misérables, angoissés, querelleurs, jaloux, lorsque nous sommes effrayés, lorsque nous nous sentons insultés ou flattés — dans chaque cas nous dissipons de l'énergie. Et c'est aussi une perte d'énergie qu'être malade physiquement ou psychologiquement. Tout ce que nous faisons, pensons et sentons est une émanation d'énergie. De deux choses l'une : ou nous comprenons comment nous gaspillons de l'énergie, et cette compréhension provoque un rassemblement naturel de toute notre intensité, ou nous passons notre vie à lutter pour rassembler des expressions contradictoires de notre énergie en espérant atteindre l'essence par la périphérie.

L'essence de la religion est le sacré — ce qui n'a rien de commun avec les religions organisées, ni avec des esprits emprisonnés et conditionnés par des croyances et des dogmes. Pour de tels esprits rien n'est sacré si ce n'est le Dieu qu'ils ont créé ou le rituel qu'ils ont institué, ou les sensations variées qu'ils retirent de la prière, du culte, de la dévotion. Rien de tout cela n'est sacré. Il n'y a rien de sacré dans le dogmatisme, dans le ritualisme, dans la sentimentalité ou l'émotivité. Le sacré est l'essence même d'un esprit religieux — et c'est ce que nous allons découvrir ce matin. Ne considérons pas ce qui est censé être sacré, les

symboles, les mots, les personnes, les images, les expériences personnelles : tout cela est trop puéril. L'essence du sacré exige de la part de chacun de nous une compréhension qui résulte d'abord de l'observation des choses extérieures. On ne peut pas voguer sur la marée de la perception intérieure sans être d'abord conscient des comportements, des gestes, des vêtements, des formes; des dimensions et des couleurs d'un arbre; de l'apparence des personnes, des maisons. La vie est semblable à une marée qui va au dehors et qui revient vers l'intérieur et si l'on ne connaît pas son mouvement extérieur, on ne saura jamais ce qu'est son mouvement intérieur.

La plupart d'entre nous pensent que cette double perception est quelque chose de mystérieux et qu'il serait bon que nous nous réunissions jour après jour pour en parler. Ce n'est pas du tout ainsi qu'on parvient à être lucide. Mais si l'on est conscient des choses extérieures, de la courbe d'une rue, de la forme d'un arbre, de la couleur d'un vêtement, de la ligne des montagnes qui se détachent sur un ciel bleu, de la délicatesse d'une fleur, de la souffrance sur le visage d'un passant, de l'ignorance, de l'envie, de la jalousie, de la beauté de la terre — alors, en voyant toutes ces choses extérieures sans condamnation, sans option, on peut voguer sur la marée de la perception intérieure. Alors on devient conscient de ses propres réactions, de sa mesquinerie, de ses jalousies. Ainsi de la perception extérieure on passe à l'intérieure, mais si l'on n'est pas conscient de ce qui est au dehors, on ne peut pas percevoir réellement ce qui se passe en soi-même.

Lorsque se produit cette perception de toutes les activités de notre esprit et de notre corps, lorsque nous devenons conscients de nos pensées, de nos sentiments, apparents et secrets, conscients et inconscients, cette perception engendre une clarté qui n'est pas provoquée, qui n'est pas élaborée par l'esprit. Sans cette clarté, vous pouvez fouiller les cieux, la terre et les abîmes, vous ne découvrirez jamais la vérité.

Celui qui veut découvrir ce qui est vrai doit avoir une sensibilité de perception que l'on ne peut pas provoquer en s'exerçant à percevoir, ce qui ne conduirait qu'à l'habitude laquelle détruirait la sensibilité. Toute habitude quelle qu'elle soit : celle des plaisirs sexuels, celle de la boisson ou du tabac, rend l'esprit insensible et un esprit insensible non seulement dissipe son énergie : il s'émousse. Un esprit creux, conditionné, médiocre, peut se droguer et pendant une seconde avoir une expérience étonnante, mais il demeure médiocre. Ce que nous faisons en ce moment, c'est chercher à voir comment mettre fin à cette mesquinerie de l'esprit.

On n'y met pas fin en accumulant des informations et des connaissances, en étant mélomane, en visitant de beaux sites. Y mettre fin n'a aucun rapport avec tout cela : seule la clarté de la connaissance de soi, seul ce mouvement d'un esprit sans limitations constitue l'état religieux.

L'essence de la religion est le sacré. Mais le sacré ne se trouve dans aucune église, dans aucun temple, dans aucune mosquée, dans aucune image. Je parle de l'essence, non de ce qu'on a l'habitude d'appeler sacré. Quand on sait ce qu'est l'essence de la religion, qui est le sacré, la vie acquiert un sens tout nouveau; alors tout a une beauté, car la beauté est le sacré. La beauté n'est pas un stimulant. Lorsqu'on voit une montagne, un édifice, un cours d'eau, une vallée, une fleur, un visage, on peut y voir de la beauté parce qu'on se sent stimulé. Mais la beauté dont je parle ne stimule aucunement. Elle ne peut être perçue dans aucune peinture, dans aucun symbole, dans aucun mot, dans aucune musique. Cette beauté est le sacré, c'est l'essence d'un esprit religieux, d'un esprit qui est clair dans la connaissance de soi-même. Ce n'est pas lorsqu'on la désire, lorsqu'on veut ardemment cette expérience, qu'on peut la rencontrer : c'est lorsque tout désir d'expérience cesse — et c'est une des choses les plus difficiles à comprendre.

Ainsi que je l'ai fait remarquer, un esprit en quête

d'expériences se meut encore à la périphérie et il traduit chaque expérience en termes de son conditionnement particulier. Que l'on soit chrétien, bouddhiste, musulman, hindou ou communiste — quoi que l'on soit, en fait — toute expérience vécue est évidemment traduite et conditionnée par la structure d'un arrière-plan; et plus on est avide d'expériences plus on renforce cette structure. Ce processus ne résout pas, ne dissipe pas la souffrance : il n'est qu'un moyen de la fuir. Un esprit qui est clair dans la connaissance de soi, un esprit qui est l'essence même de la clarté et de la lumière, n'a aucun besoin d'expériences. Il est ce qu'il est.

La clarté provient de la connaissance de soi et non d'un enseignement donné par un écrivain, un psychologue, un philosophe ou un soi-disant instructeur religieux, quelle que soit leur compétence.

Ainsi que je l'ai dit l'autre jour, il n'y a pas de sacré sans amour et sans compréhension de la mort. Une des choses les plus merveilleuses de la vie est de faire une découverte inattendue, spontanément, sans préméditation et de voir dans l'instant sa beauté, son caractère sacré, sa réalité. Mais celui qui applique sa volonté à faire des découvertes n'est jamais dans cette situation-là. L'amour n'est pas quelque chose que l'on puisse cultiver. L'amour, comme l'humilité, ne peut pas être fabriqué par l'esprit. Seul le vaniteux essaye d'être humble; seul l'orgueilleux essaye de mettre son orgueil de côté en pratiquant l'humilité. La pratique de l'humilité est encore un acte de vanité. Pour écouter, donc pour apprendre, il faut une qualité spontanée d'humilité. Lorsqu'on a compris la nature de l'humilité on ne se conforme jamais, on n'obéit jamais, car on est devenu négatif, on est vide. Et comment ce vide se conformerait-il à quoi que ce soit ?

Lorsque, par la clarté de la connaissance de soi, on a découvert ce qu'est l'amour, on perçoit aussi la nature et la structure de la mort. Si nous ne mourons pas au passé, à tout ce qui appartenait à la journée d'hier, notre esprit

demeure prisonnier de ses désirs profonds, des ombres de sa mémoire, de son conditionnement. Il est privé de clarté. Mourir visément, volontiers, à la journée d'hier, sans discussions ni justifications, demande de l'énergie, Argumenter, justifier et choisir sont un gaspillage d'énergie qui empêche l'esprit de mourir aux nombreux hiers et de redevenir frais et neuf. Quand survient la clarté de la connaissance de soi, l'amour et sa douceur s'ensuivent. Il se produit une qualité spontanée d'humilité et aussi une liberté du passé à travers la mort. Et, de tout cela, surgit la création. La création n'est pas une expression de soi; elle ne consiste pas à mettre des couleurs sur une toile, ni à écrire quelques mots sous la forme d'un livre, ni à faire la cuisine, ni à concevoir un enfant. Il n'y a de création que par l'amour et la mort. Elle ne peut surgir que lorsqu'on meurt tous les jours à tout, de sorte qu'on n'accumule pas de mémoire. Une certaine accumulation est évidemment nécessaire sous forme de vêtements, de logements, de possessions personnelles : ce n'est pas de cela que je parle. Je parle du sens intérieur d'accumulation et de possession, d'où naissent la domination, l'autorité, le conformisme, l'obéissance qui font obstacle à la création, car un tel esprit n'est jamais libre. Seul un esprit libre peut savoir ce qu'est la mort, ce qu'est l'amour, ce qu'est la création. En cet état, il est religieux. Cet état est le sacré.

Pour moi le mot « sacré » a un sens extraordinaire. Je ne fais aucune propagande pour lui, je ne cherche à vous convaincre de rien et je n'essaye pas de vous faire sentir ou vivre la réalité au moyen de ce mot. Cela ne serait pas possible. Il vous faut passer par tout cela vous-mêmes, non verbalement, mais en fait. Vous devez en toute réalité mourir à tout ce que vous savez — à vos souvenirs, à vos misères, à vos plaisirs. Quand la jalousie, l'envie, l'avidité, les tourments, le désespoir, ont disparu, on sait ce qu'est l'amour et on rencontre ce qu'on peut appeler le sacré. Le sacré est donc l'essence de la religion. Un grand fleuve peut être pollué en traversant une ville, mais si la pollution n'est

pas excessive, le fleuve se purifie le long de son parcours et, à quelque distance de là, il est de nouveau propre, frais, pur. De même, lorsque l'esprit rencontre le sacré, chaque acte est purificateur. L'esprit, par son mouvement propre, se rend innocent et n'accumule plus. Celui qui a découvert ce sacré est en constante révolution — ce n'est pas un révolutionnaire sur le plan économique et social, mais il se produit en lui un état de révolution intérieure qui ne cesse à aucun moment de le purifier. Cette action n'est basée sur aucune idée, sur aucune formule. Un fleuve qui a une énorme masse d'eau derrière lui se nettoie au cours de son parcours, ainsi l'homme intérieur se purifie aussitôt qu'il a rencontré le sacré.

Dans quelques jours nous aurons des discussions ici, mais nous pourrions les commencer ce matin. Toutefois, si vous vous livriez à des assertions et si j'en faisais de même, si vous vous obstiniez dans vos opinions, vos dogmes, vos expériences, vos connaissances et si je m'obstinais dans les miennes, il n'y aurait pas de vraie discussion parce que nous ne serions, ni vous ni moi, assez libres pour nous interroger intérieurement. Discuter de ces questions cela n'est pas partager des expériences personnelles, cela ne comporte aucun partage, c'est voir la beauté d'une vérité qui n'appartient ni à vous ni à moi. Elle est simplement là.

Pour discuter intelligemment, il faut une qualité non seulement d'affection mais aussi d'hésitation. Tant qu'on n'hésite pas, on ne peut pas s'interroger. S'interroger veut dire hésiter, comprendre par soi-même, découvrir pas à pas; et quand on le fait, on n'a besoin des conseils de personne, on ne demande à personne de rectifier ou de confirmer cette découverte. Mais tout cela exige beaucoup d'intelligence et de sensibilité.

J'espère ne pas vous retenir de poser des questions. Nous entreprenons un colloque entre amis. Nous n'affirmerons rien, nous ne chercherons pas à nous dominer les uns les autres. Chacun parlera d'une façon détendue, dans une atmosphère d'amitié et de camaraderie, en cherchant à

découvrir son propre monde intérieur. Mais je vous assure que ce qu'on découvre a très peu d'importance. L'important est de découvrir, après quoi on passe. Il est nuisible de demeurer avec ce qu'on a découvert, car alors l'esprit se bloque, ne fonctionne plus. Mais si l'on meurt à ce qu'on a trouvé à l'instant même de la découverte, on peut vivre à la façon dont court un fleuve abondant.

☆ *Vous plaidez pour la liquidation, en nous-mêmes, de tout ce qui constitue notre milieu. Pourquoi ? A quoi cela sert-il ?*

★ Je ne plaide pour rien du tout. Mais, voyez-vous, un récipient ne peut servir que lorsqu'il est vide. La plupart de nos esprits sont obscurcis parce qu'ils sont si encombrés d'expériences agréables ou désagréables, de connaissances, de critères de conduite, etc. Ils ne sont jamais vides. Et la création ne peut avoir lieu que dans des esprits totalement vides. La création est toujours neuve, elle permet donc à l'esprit d'être constamment frais, jeune, innocent; elle ne répète pas, donc elle ne crée pas d'habitudes.

Je ne sais pas si vous avez jamais observé ce qui se passe lorsqu'on a à résoudre un problème de mathématique ou de psychologie. On y pense beaucoup, on s'y acharne comme un chien qui ronge un os, mais on ne trouve pas sa solution. Alors on le laisse tranquille, on s'en écarte, on va se promener et, soudain, de ce vide surgit la réponse. Cela a dû arriver à beaucoup d'entre nous. Comment cela se produit-il ? L'esprit a été très actif dans ses propres limites, mais n'a pas trouvé de solution. Il a ensuite mis le problème de côté. Alors, il s'est quelque peu calmé, il est devenu plus silencieux; et de cette immobilité, de ce vide, la solution a surgi. De même, quand on meurt chaque minute à son monde intérieur, aux engagements intérieurs, aux mémoires intérieures, aux secrets et aux tourments intérieurs, il se produit un vide en lequel du neuf peut naître. Je ne plaide pas en sa faveur, je ne fais, grands dieux, aucune propagande pour ce vide! Je dis simplement

que si ce vide ne se produit pas, nous persisterons dans nos angoisses et nos désespoirs, et que nos activités engendreront de plus en plus de confusion.

Pour faire surgir un être humain différent, donc une société différente, un monde différent, la douleur doit prendre fin, car ce n'est que lorsque la douleur prend fin qu'une vie nouvelle pourra naître.

1er août 1965.

A C H E V É
D'IMPRIMER

S U R L E S
PRESSES D'AUBIN
LIGUGÉ (VIENNE)
LE 5 AVRIL
1966

D. L., 2-1966. — Imprimeur, n° 3894.
Imprimé en France.

15

PARIS-VI

COURRIER DU LIVRE
21, rue de Seine

BRUXELLES-IV

EDITIONS ETRE LIBRE
20, rue Père-De-Deken